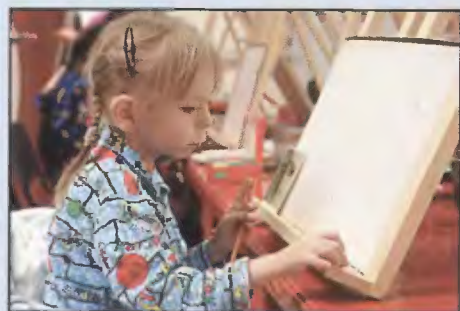


БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы. Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолевать этот путь.



Сотрудники Детской художественной школы им. В.А.Серова во главе с ее директором **Валерием Алексеевичем Гераскевичем** создали благотворительный фонд «Исцеление через творчество». Их предложение помочь больным детям до и после операций, занимаясь с ними рисованием, пришлось по душе врачам Центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева.



Художники создали для больных детишек маленький оазис – мир красок, где бы они могли отвлечься от мыслей о предстоящих или прошедших операциях.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№9
2008

100 страниц о самом главном

Самое
солнечное
масло

Дышите свободно!

Аденома –
не приговор

Сахар – в норме

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

08009



С 1 сентября начинается подписка
на первое полугодие 2009 года.

На журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!»	– 73035
(6 месяцев)	
«60 лет – не возраст»	– 79922
(6 месяцев)	
«Будь здоров!» +	
«60 лет – не возраст»	– 44780
(6 месяцев)	
«Будь здоров!» +	
«60 лет – не возраст»	– 44785
(12 месяцев)	

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!»	– 99555
(6 месяцев)	
«60 лет – не возраст»	– 99556
(6 месяцев)	
«Будь здоров!»	– 84330
(12 месяцев)	
«60 лет – не возраст»	– 84332
(12 месяцев)	



Москвичи со 2 сентября до 13 декабря
могут подписаться в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно,
кроме воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

«Будь здоров!» на 6 месяцев – 103 руб.

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 96 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 183 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев – 330 руб.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 9 (183), сентябрь, 2008 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Художественный
редактор
Нина Суровцова

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушецкий вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

Scan Odinokov Waleriy 14.01.2009г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Вера Шабельникова Парадоксы здоровья	2
Леонид Жаров, Светлана Ермакова Жизнь как чудо.....	4
Нина Самохина Антистрессовое питание	7
Валерий Передерин Дышите свободно!	13
Роман Трушкин Аденома – не приговор	17
Виталий Комаров Сахар – в норме.....	26
Консилиум «БЗ!»	29
Наталья Дементьева Портрет болезни	32
Ольга Савельева Ускользающие хламидии	38
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	46
Владимир Скрипалев Пора вырваться из комфорта.....	49
Наталья Фогель Детская асфиксия	53
Диана Анисимова Разрешаю разлюбить.....	58
Фотоконкурс	63
Татьяна Кравец Самое солнечное масло.....	64
Без подробностей	70
Игорь Сокольский Яблоки против старения	72
Татьяна Сербина Мой герой – Суворов	78
Коэффициент эрудиции	87
Вероника Новикова Спасение – в творчестве	88

Вера Шабельникова



Парадоксы здоровья

Этим летом мне довелось побывать в Приэльбрусье. Бросилось в глаза, что здесь живут в основном стройные люди, не знакомые с проблемами лишнего веса. Старики - моложавые, с хорошей осанкой. И мне кажется, я нашла этому объяснение. Даже не одно. По аналогии со средиземноморским парадоксом назовем это парадоксом приэльбруским.

В горном районе куда ни пойдешь, путь ведет либо вверх, либо вниз. То есть обычная ходьба требует дополнительных усилий. Это – первое условие, помогающее сохранить здоровье.

Второе условие связано с перепадами погоды. В горах предугадать, что произойдет через час, трудно. Скачки температуры здесь обычное дело. Но местные жители мало интересуются прогнозом: капризы погоды с раннего детства сделали их закаленными. И я не заметила, чтобы они сильно утеплялись.

Третье условие – воздух. Он не только «чист и свеж, как поцелуй ребенка», по точному определению Лермонтова. Он еще и разрежен. Поселок Терскол находится на высоте 2133 м над уровнем моря. Приезжим приходится несколько дней адаптироваться к недостатку кислорода. Но, как рассказывают медики, изучающие изменение функций человеческого организма в горных условиях, это оказывает высокий омолаживающий эффект. И в их словах легко убедиться. Достаточно посмотреть, как далеко не молодые люди косят траву на крутых склонах Терскола или Чегета. Особенное впечатление произвела на меня фотография альпиниста, совершивше-

го последнее восхождение на Эльбрус в свой 110-летний юбилей.

О восхождении на эту вершину, самую высокую в Европе (5642 м), наша небольшая группа москвичей только мечтала. Мы совершили несколько горных походов, добрались до высоты 3500 м на Чегете и Терсколе. А Эльбрус не подпустил нас к себе, отгородившись снежной бурей и туманом. Он вообще славится крутым характером.

Но вот что я заметила: после изматывающих походов в горы восстановление происходит быстро. Вечером ныли все мышцы, а наутро ты свеж и бодр, готов к новым восхождениям.

И еще одно наблюдение: в горах притупляется аппетит. Я заметила, что и местные люди довольствуются весьма скромной едой. Это – четвертое условие здоровья.

Вот такой приэльбруский парадокс: чем хуже – тем лучше. Помните шуточный афоризм: «сидеть лучше, чем стоять, а лежать лучше, чем сидеть?» Специалисты советуют: поступайте с точностью до наоборот. И добавляют: недоедать лучше, чем переедать; подниматься по лестнице лучше, чем в лифте; одеваться легко лучше, чем кутаться.

Назад прогресс не повернешь, но можно внести необходимые коррективы в свой образ жизни. Журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание «60 лет – не возраст» в каждом номере знакомят своих читателей с тем, как это делать. Ведущие специалисты в области медицины, целители, фитотерапевты, диетологи дают квалифицированные рекомендации о том, как сохранить молодость и укрепить здоровье.

Подписаться на 1-е полугодие можно с 1 сентября по 31 ноября в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов:

Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)

«Будь здоров!» (1– 6 месяцев) – 73035

«60 лет - не возраст» (1– 6 месяцев) – 79922

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (1– 6 месяцев) – 44780

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (1– 12 месяцев) – 44785

Каталог «Почта России»

«Будь здоров!» (1– 6 месяцев) – 99555

«60 лет – не возраст» (1– 6 месяцев) – 99556

«Будь здоров!» (1– 12 месяцев) – 84330

«60 лет – не возраст» (1– 12 месяцев) – 84332

По вашим просьбам мы предлагаем в 2009 году не только полугодовую, но и годовую подписку на оба журнала и на комплект. Придя на почту, возьмите в руки оба каталога, сравните предложения и выберите самый подходящий вариант. Можно покупать журналы в киосках, но подписка более выгодна. Постарайтесь не пропустить ее сроки, но если это произойдет, не отчаивайтесь: можно подписаться и со следующего месяца, например с февраля.

Читайте наши журналы и будьте здоровы!

Леонид Жаров, Светлана Ермакова

Жизнь как чудо

*Прожить вместе
20 лет, практически
не расставаясь,
и не надоест друг
другу, – уже чудо.
А эти двое, Леонид
и Светлана, мечтают
продлить свое
супружество
до 100 лет.
Живут у леса,
возле озера.
Предпочитают
сырую вегетари-
анскую пищу,
приготовленную
по собственным
рецептам. Похоже,
они выработали
свой способ жизни,
позволяющий
не болеть,
не стареть
и воспринимать
жизнь как чудо*



У нас не бывает плохого настроения, раздраженных ноток в голосе. Раздражение свойственно человеку больному, даже если он скрывает свой недуг. А мы поем, хохочем с утра до вечера. Это самый главный признак здоровья.

Ходим бегом. Вот дети – они не ходят вразвалочку, а бегут. И мы за собой замечаем, что нам удобнее такой способ передвижения. На улице ходим очень быстро, а во дворе, у себя за забором – иногда и бегом. Это тоже признак здоровья.

Прекрасно спим. Никаких снотворных, никакой рюмочки водки на ночь.

Мы странновато выглядим, потому что, когда все ходят в пальто, мы – в куртках, когда все в куртках, мы – в пиджаках, когда все в пиджаках, мы – в рубашках и в платьях. Холода не боимся. У нас с ним хорошие, дружеские отношения.

Заметили: после холодовых нагрузок не бывает отрицательных реакций организма.

«Сквозняк» – такого слова нет в нашем лексиконе. Дом у нас очень старый, деревянный, и продуваемость в нем славенькая! А еще приходится часто выбегать во двор – то на тренировки, то ведро вынести, принести, то в сени за капустой квашеной, то в сени за клюквой, то за дровами. За исключением таких дней, когда температура на улице ниже минус тридцати пяти, ходим в тапочках на босу ногу. В общем, получается хороший холодообмен.

Ну а летом несколько раз в день обливаемся ледяной водой из своего глубокого колодца.

У нас в доме нет лекарств. Из таблеток – только активированный уголь. К врачам мы относимся с уважением, но стараемся обходиться своими силами. Если что-то не в порядке, самое хорошее лекарство для нас – сразу начать голодание. При голодании сохраняем работоспособность, пишем книги, ездим в город, продолжаем обычные домашние дела. А темп у нас такой: только заканчиваем книгу, сразу принимаемся за следующую. Ну и одновременно пишем не одну книгу, а две.

Выстраданные афоризмы

О семье

Семья задумана, чтобы человек стал свободным.

Любовь – это желание другому добра, а значит – свободы.

Самое увлекательное дело – становиться здоровее и красивее себя.

Хочется делать все, но мы делаем зарядку и салат.

Пока человек хочет нравиться – он живой.

О ценностях

Не стоит жить быстрорастворимой жизнью.

Жить надо долго, а умирать – быстро.

Три возраста человека: оценка ценностей,

переоценка, уценка.

Не стой полжизни в очереди за удачей, сходи за репутацией.

Там не стоят, там работают.

Туда без очереди.

Как стать удачником?

Подняться столько же раз, сколько упал.

О сне

Выспавшийся и невыспавшийся человек – это разные люди.

Пока человек не научился высыпаться – он не личность.

Спать надо не восемь, не десять часов, а пока не проснешься.

О еде

Голодание – самый дешевый способ дорого выглядеть.

Самое трудное в голодании – найти интересную книгу (чтобы забыть, что голодаешь).

Голодаешь, чтобы выздоровела нога, а выздоравливает голова.

Пища, приготовленная неизвестно кем неизвестно из чего, – это такой сэконд-хэнд!

Все, что хочешь сожрать вечером, можешь съесть утром.



Возраст? Мы его не замечаем. В нашем окружении нет людей, называющих нас по имени-отчеству.

Мы перестали зарабатывать деньги и стали зарабатывать здоровье. Энергию вкладываем в производство новой энергии. Секрет нашего здоровья до неприличия прост: мы сделали добавки едой, а еду – добавками. И если в тридцать лет мы были не совсем здоровые, то теперь, в пятьдесят пять, – совсем.

Что мы делаем для здоровья?

- ◆ Соблюдаем в питании принцип половин: половина продуктов на нашем столе – сырые, дважды облитые кипятком или вымытые водой с каплей йода.

- ◆ Больше 15 лет придерживаемся вегетарианства.

- ◆ Применяем голодание: опыт сухого голодания у нас – пять серий по пять дней, самый длительный период голодания на воде – три недели.

- ◆ Обходимся без хлеба и дрожжевых продуктов.

- ◆ Придерживаемся «чистоедения» (это наш термин, обозначающий способ избежать заражения паразитами через пищу).

- ◆ Тренируемся почти каждый день.

- ◆ Живем в эмиграции (а как еще назвать сибирский поселочек у сосен и озера?).

- ◆ Никуда не торопимся.

- ◆ Прожив вместе 20 лет, относимся друг к другу как жених и невеста.

- ◆ Научились выбрасывать все плохие мысли из головы.

- ◆ Не общаемся с людьми, которые портят нам настроение, даже если это выгодно. Это – невыгодно.

Сбоку через дорогу – озеро. Сзади – лес. Вокруг – русский мат и крик. В середине – счастливые мы. ■

Нина Самохина, врач

Антистрессовое питание



Фото Геннадия Михеева

Древнекитайские мудрецы предупреждали: «Избегай чрезмерной радости и чрезмерного гнева». Гораздо позже, когда было введено понятие «стресс», мудрость этого совета получила научное подтверждение. Психотерапевты предложили разные способы защиты от стресса. И лишь недавно появились рекомендации диетологов с учетом того, какие продукты помогают ему противостоять

По словам известного канадского физиолога Ганса Селье, любой стресс есть реакция организма на слишком сильные раздражающие факторы – стрессоры, которых в нашей жизни так много, что

все не перечислить. Со слабым эпизодическим стрессом организм, как правило, справляется сам, побеждая его или приспособляясь к нему. Такой стресс даже полезен, так как тренирует

В больнице, где я работала, у медицинской сестры-фронтовички случился инфаркт, когда она поехала на встречу с однополчанами и случайно встретила там человека, которого любила и считала погибшим. Таково действие сильного стресса, пусть и положительного.

защитные силы организма, поддерживая их в «боевой готовности». Но от сильного эпизодического или затяжного хронического стресса организм сильно страдает, истощая свои защитные силы. При этом могут возникать различные болезни, среди которых наиболее частые – депрессия, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, в том числе инфаркт миокарда, инсульты, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет. Могут возникать нарушения половой функции, а также трудно поддающиеся лечению кожные заболевания, такие как псориаз и экзема. Так что права народная мудрость, утверждая, что «все болезни от нервов».

Если обратиться за помощью к психотерапевту, то он, конечно же, поможет: снимет психологическое и эмоциональное напряжение, пропишет курс успокоительных препаратов, посоветует необходимые физические упражнения, но все эти, несомненно, полезные мероприятия, будут иметь меньший позитивный эффект, если человек не изменит характер своего питания.

Еда против стресса

Оказывается, правильно выбранная пища может оказывать антистрессовое действие. Есть продукты, которые способствуют тому, чтобы нервная система человека оказалась более устойчивой к стрессорному фактору. А есть и такие, что будут провоцировать нервную возбудимость, даже агрессию.

Какие же продукты можно считать антистрессовыми? Обычно диетологи рекомендуют в этом качестве бананы, сливы, киви, томаты, грецкие орехи из-за содержания в них особого гормона – *серотонина*. Нервные клетки мозга тоже вырабатывают этот гормон, и от его количества, как выяснили ученые, напрямую зависит наше настроение: когда гормона мало, человек впадает в депрессию.

Правда, серотонин, поступивший с пищей, от депрессии не избавит – он разрушится задолго до того, как попадет в мозг. Но есть вещество, из которого в клетках головного мозга серотонин образуется. Это незаменимая аминокислота *триптофан*. Но в белках пищи ее бывает недостаточно для того, чтобы она, всосавшись из желудочно-кишечного тракта, а потом из крови, в нужном количестве поступила в центральную нервную систему.

Кто поможет триптофану?

Для того чтобы облегчить триптофану доступ к мозгу, преодолеть так называемый гемато-энцефалический барьер, ему необходимы помощники. Ими могут быть *фолиевая кислота и углеводы*.

Фолиевая кислота относится к группе витаминов *В*. Содержат ее, например, темно-зеленые салаты, овощи, разная зелень. Поэтому сразу скажу: их нужно есть как можно больше и желательнее в свежем виде, даже не измельчая. Следует иметь в виду, что фолиевая кислота, содержащаяся в зелени, отлично способствует усвоению триптофана из мясной пищи. Не случайно мясные блюда традиционно сочетают с зеленью, салатами, овощами.

Известно, что доступ триптофана в головной мозг облегчает гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, когда мы потребляем углеводы. Поэтому быстрейшему доступу триптофана в мозг могут способствовать продукты, содержащие углеводы. Это, например, хлеб (из диетических соображений – лучше черный или из цельного зерна), макароны, рис, сладкие ягоды и фрукты, мед.

Но есть одна тонкость. Дело в том, что из триптофана в мозгу образуются два гормона, похожих по структуре, но противоположных по действию. Утром, с восходом солнца, определенные зоны мозга настраиваются на выработку серотонина – гормона радости.

По мнению современных психологов, детская гиперактивность может быть спровоцирована тем питанием, которое предлагает малышам современная пищевая индустрия. Например, продукты с высоким содержанием синтетических пищевых красителей, придающих яркий красный, желтый или зеленый цвет конфетам, десертам, фруктовым детским консервам, напиткам. Поэтому перед тем, как приобретать детское питание, нужно изучать содержание этикеток: нет ли там пищевых красителей?

К продуктам-антидепрессантам относят землянику, клубнику, вишню, сладкие яблоки, сливу, терн, бананы, чернику, грейпфруты, орехи, сушеные фрукты, морковь. В них хорошее сочетание триптофана с другими веществами, создающими настроение.

Вечером, с наступлением сумерек, из триптофана образуется мелатонин – гормон сна.

При воздействии стрессорных факторов полезна стимуляция выработки обоих видов гормонов – нужны и ровное хорошее настроение, и крепкий сон.

Поэтому рационален классический европейский завтрак, состоящий из яичницы с беконом и кусочком хлеба из грубой муки. А чтобы сон был крепким, на ночь неплохо выпить стакан молока или кефира с медом или с хлебом из пророщенной пшеницы.

Шоколад – антидепрессант

Разговор о продуктах-антидепрессантах будет неполным, если не упомянуть шоколад (имеются в виду напитки из какао-порошка и черный шоколад с содержанием какао не менее 75%). Любители шоколада знают, что после его употребления появляется ощущение радости, поэтому многие из них превращаются в настоящих «шокоголиков».

Чувство удовольствия, получаемое от шоколада, связывают с веществом под названием «анадамид», образованным от санскритского слова «ананда» (блаженство). Так что чашка какао утром поможет привести в норму нервную систему, утихомирит стресс, повысит работоспособность. Эту же роль выполняют и несколько долек черного шоколада или чашка горячего шоколада. Правда, шоколад не рекомендуется при подагре.

Как стать спокойным

Как видим, продукты, содержащие триптофан, помогут справиться со стрессом и депрессией. Но еще более важны продукты, которые сделают нашу нервную систему вообще не восприимчивой к психологическому стрессу, то есть помогут стать спокойными, уравновешенными, готовыми выдержать любой удар. Прежде чем рассказать о них, позволю себе небольшое отступление.

Хорошо известно, что уменьшить действие психологического стрессорного фактора помогает расслабление. В расслабленном состоянии нервная система более устойчива к стрессу. Для достижения релаксации рекомендуются глубокое дыхание и медитация. Они замедляют легочную вентиляцию, снижают потребление кислорода, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, снижают артериальное давление, успокаивают нервную систему.

Магний поможет расслабиться

Все наши органы и клетки (в том числе и нервные) работают по принципу: возбуждение, напряжение – торможение, расслабление. За возбуждение отвечают ионы кальция, а за торможение – ионы магния.

Если в рационе магния мало, то фаза расслабления окажется неполной. В результате человек постоянно находится в напряженном состоянии, натянут как струна. Более всего при этом страдают сердечно-сосудистая система, а также сама нервная система, которая бурно реагирует даже на небольшой стресс.

Богатые источники магния – любые семечки, семена льна, кунжута, мака, все орехи, особенно миндаль, все бобовые, какао-порошок, черный шоколад, все зерновые, особенно гречка и овес, цельные необработанные злаки – хлеб из цельного зерна или из пророщенной пшеницы (ржаной хлеб содержит магния больше, чем пшеничный). При помоле из зерна удаляется до 80% магния: пшеничное зерно содержит его 114 мг/%, а пшеничная мука высшего сорта – всего 2-16 мг/%.

К важным пищевым источникам магния также относятся зеленые овощи и зелень, поскольку он является компонентом хлорофилла растений. Более всего магния в зелени петрушки, укропа, щавеля (по 85 мг/%), шпината (82 мг/%), богаты им арбузы (224 мг/%), фрук-

Избегайте рафинированной пищи и продуктов с добавлением всевозможных красителей и химических добавок.

Ученые называют магний природным транквилизатором. Суточная потребность в магнии для женщин – 300 мг, для мужчин – 350 мг.

Рецепт антистрессовой каши

На 200 мл воды потребуется по 2 ст. ложки гречки-ядрицы и овсяных хлопьев, 2 ч. ложки семян льна или кунжута и горсть любых орехов.

2 ст. ложки гречки перемолоть в кофемолке, высыпать в воду и варить, помешивая, 10 минут, затем добавить 2 ст. ложки овсяных хлопьев и варить еще две минуты. Выключить огонь, высыпать семена льна (кунжут, орехи), перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться несколько минут.

ты содержат магния в пределах 50-30 мг/%. Хороший источник этого элемента – морская капуста (170 мг/%), в кальмарах его – 90 мг/%, в рыбе – 40-60 мг/%. В меньших количествах магний содержится в мясе, печени, яйцах, молоке. Из молочных продуктов более всего магния в твердых сырах – 50 мг/%.

Ваша овсянка, сэр!

В качестве антистрессовой пищи очень хороши овсяная и гречневая каши. Англичане едят по утрам овсянку или овсяные хлопья, а на Руси самой распространенной кашей всегда была гречневая. И овсянка и гречка содержат значительное количество не только магния, но и железа, калия, фосфора, а также витамины группы В. Но в гречке магния и железа больше, чем в овсянке, а в овсянке больше кальция и фосфора. Поэтому я советую чередовать эти два полезных злака или даже соединять их в одном блюде: получится двойной лечебно-профилактический эффект.

Итак, постарайтесь, чтобы в вашем ежедневном рационе был хлеб из цельных неочищенных зерен, съедайте в день горсть любых семечек или орехов, две чайные ложки семян льна или кунжута, чайную ложку морской капусты. Готовьте дважды в неделю блюда из бобовых, ежедневно используйте зеленые овощи, огородную и лесную зелень – молодые листья березы, липы, листья земляники, малины, черной смородины, крапивы, одуванчики.

Введите в свой рацион какао, не забывая про чай и кофе, которые также содержат много магния. Чередуйте их: например, утром – черный чай, днем – зеленый, к вечеру – чашечку какао с медом, в первой половине дня можно выпить чашечку кофе.

И конечно, старайтесь меньше нервничать и чаще расслабляться – слушать хорошую музыку, медитировать, заниматься аутотренингом. ■

Валерий Передерин, врач

ДЫШИТЕ свободно!

Инструктор физкультуры, проводя групповые занятия, обязательно напоминает своим подопечным: «Дышите свободно!». Но, к сожалению, такая естественная функция, как свободное дыхание, далеко не всегда возможна. Мешают последствия заболеваний бронхов и легких. Поэтому врачи рекомендуют серьезно относиться к их лечению



Здоровый взрослый человек за сутки вдыхает в среднем от 15 до 25 тысяч литров воздуха, а с ним множество патогенных (болезнетворных) микробов и различных вредных веществ, которые при ослаблении защитных сил организма становятся причинами заболеваний бронхов и легких – бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы и т.д. Эти и другие недолеченные легочные заболевания, зачастую переходящие в хронические формы, значительно снижают качество жизни.

Дыхательная система человека включает трахею и бронхиальное дерево, на котором висят в виде гроздей винограда миллионы бронхиол. Эта сложная система служит для очищения, согревания воздуха и обезвреживания всего того, что попадает с воздухом в дыхательные пути. Чистильщик, так называемый мукоцилиарный клиренс, 13

включает в себя реснитчатый эпителий, клетки, вырабатывающие слизь, и еще многое другое. Благодаря движению ресничек от периферии к выходу, слизь с налипшими на нее частицами грязи, микробами выводится из бронхов наружу через рот в виде мокроты (избытка слизи). В этом помогает кашель. Конечно, имеется в виду не сухой, изнуряющий, а продуктивный, отхаркивающий мокроту кашель.

Процессу очищения препятствует ряд причин: курение, прием некоторых лекарств, вдыхание паров агрессивных жидкостей, лаков, красок, растворов кислот и щелочей, распыленных в воздухе, городской смог и даже озон, из-за которого астматики чувствуют себя хуже в сосновых лесах. Кстати, надо сказать, что ночью очистка замедляется.

Во время кашля с потоком воздуха наружу вырываются болезнетворные микробы, поэтому, кашляя, следует закрывать рот носовым платком, а в период заболевания носить многослойную марлевую маску и при разговоре не дышать на собеседника. И еще: мокроту не следует глотать, но и сплевывать ее куда попало недопустимо. Даже когда мокрота высохнет, в ней длительное время будут сохраняться возбудители различных заболеваний, в том числе и палочка Коха, вызывающая туберкулез. С пылью болезнетворные микробы могут попасть в легкие здоровых людей и вызвать заражение.

Мокрота служит материалом для различных анализов. Как правило, для этих целей необходимо не более 2-3 мл мокроты. Ее сбор проводится следующим образом:

а) полощут рот охлажденной кипяченой водой;

б) для блокады протоков слюнных желез под язык, между щек и челюстей закладывают марлевые или ватные тампоны;

в) интенсивно дышат, вызывая кашель;

г) сплевывают мокроту в заранее ошпаренную кипятком и затем охлажденную емкость с крышкой.

При лечении заболеваний бронхо-легочной системы нужно не только бороться с инфекцией, но и освобождать дыхательные пути от слизи.

Отхаркивающих препаратов очень много, но надо учитывать, что некоторые из них содержат одно и то же действующее вещество, но стоят по-разному. Например, бромгексин имеет 14 фирменных названий, а амброксол – более 20. Поэтому, прежде чем купить тот или иной препарат, прочтите аннотацию. Напомню: противокашлевые средства направлены на борьбу с сухим изнуряющим кашлем, а отхаркивающие – на увеличение текучести и уменьшение вязкости мокроты.

♦ Для разжижения мокроты применяются лекарственные растения: трава термопсиса, листья мать-и-мачехи, а также кор-

ни алтея и солодки, подорожник, фиалка, багульник, корни девясила, плоды аниса, мята, чабрец, фенхель.

К смягчающим средствам при раздражениях носо- и ротоглотки относятся пектусин, глицерин, мед, сиропы из лакрицы и белой акации.

♦ Хорошим отхаркивающим действием обладают увлажняющие процедуры – ингаляции или распыление из пульверизаторов 2-3%-го раствора поваренной соли, 5%-ной питьевой соды, настоев трав и корней или минеральных вод типа боржоми, нарзана. Спиртовые настойки для ингаляций не годятся: спирт обладает обезвоживающим действием и раздражает ротоглотку.

Предлагаю, например, такую ингаляцию. В кастрюлю влейте 200 мл воды, добавьте по 1/2 ст. ложки мяты, ромашки, лакричного корня и поставьте на огонь. Как только вода начнет кипеть, добавьте 1/2 ч. ложки питьевой соды и накройте листом плотной бумаги, вырезав в нем небольшое отверстие посередине. Затем возьмите воронку, широкий конец расположите над воронкой, а через узкий (не касаясь его) вдыхайте целебный пар в течение 10-15 минут. Повторяйте процедуру 4-5 раз в день ежедневно. Можно использовать заварочный чайник и дышать ртом через носик.

♦ Существуют аппараты для домашнего распыления лекарств, например «Дисоник» (его

можно купить в магазинах медтехники) или небулайзер – он необходим тем, кто страдает бронхиальной астмой.

♦ Большую помощь в эвакуации мокроты из бронхов оказывает кинезитерапия, или лечение движением: дыхательная гимнастика и разного рода физическая активность, а также физиотерапия (ультразвук, кварц и т.д.). Во время занятий дышать нужно носом и пить воду в объеме 100-150 мл.

Если эти процедуры способствуют активизации защитных сил организма, то длительный постельный режим, ограничение активных движений действуют угнетающе и затягивают лечение.

♦ Для тренировки дыхательных мышц, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а значит, и улучшения дыхания и дренажа бронхов, можно делать следующее. Встаньте перед зеркалом, положите на уровень мечевидного отростка («ложечки») мягкий пояс, перекрестите его на пояснице, концы возьмите в руки и слегка затяните. На счет раз-два-три глубоко вдохните, преодолевая сопротивление пояса, задержите дыхание на 5-8 секунд и медленно выдыхайте через нос или слегка приоткрытый рот. Если пояс затянуть максимально – объем грудной клетки уменьшится.

♦ Можно использовать и так называемые «дренажные позы». Они способствуют лучшему отхождению мокроты и увеличе-

нию объема грудной клетки, просты и доступны каждому.

«Винт». Лежа на спине, одну ногу согнуть в колене, а вторую вытянуть. Руки завести за голову, а нижнюю часть туловища поворачивать из стороны в сторону. Дыхание равномерное.

«Горный лыжник». Лежа на животе, вытянуть ноги, положить руки вдоль туловища и на счет раз-два-три поднимать плечевой пояс кверху. Сделав паузу на 3-4 секунды, медленно выдыхая, опускать туловище, возвращаясь в исходное положение.

«Свисток». Сидя на стуле, максимально вдохнуть, развести руки в стороны и, сложив губы трубочкой, медленно максимально выдыхать, сопровождая выдох свистом.

Упражнения выполнять 1-2 раза в день по 10-15 минут на голодный желудок.

♦ Популярными у людей, страдающих бронхо-легочной патологией, стали *упражнения на гимнастических мячах*. Диаметр мяча (в см) должен равняться росту человека минус 100. Такой размер обеспечивает угол между бедром и голенью, равный 90-100°. Если этот угол будет больше или меньше, вентиляция легких окажется неполной.

♦ Улучшает чистку бронхов и *воздушный массаж грудной клетки*. Лечь на живот на твердую поверхность дивана или кровати, максимально расслабившись. Кожу спины смазать любым кремом. Ладони массажиста долж-

ны быть теплыми. Вначале скользящими движениями снизу от боков к позвоночнику и в сторону головы проводится разогрев кожи. После этого массажист складывает ладони лодочкой и наносит достаточно сильные удары (но не до синяков!) по грудной клетке, сопровождая каждое прикосновение к коже вибрацией. Массаж седует выполнять ежедневно по 15-20 минут до клинического улучшения.

Предостережение! Массаж, «дренажные позы» и дыхательная гимнастика имеют противопоказания: открытый туберкулез легких, кровохарканье при любых заболеваниях, выраженная эмфизема легких, пневмоторакс в прошлом, легочное сердце.

Усиление кашля с легким отхождением мокроты, свободное, глубокое дыхание говорят о достигнутом эффекте, который контролируется следующей пробой. В положении сидя вдохните максимальное количество воздуха, засекайте время по секундной стрелке и без лишнего напряжения задержите дыхание. Когда выдерживать паузу станет невозможно, посмотрите на часы. Вы заметите: с каждым днем время задержки дыхания будет возрастать, что свидетельствует о выздоровлении. Перед проведением этой пробы нельзя курить, употреблять тонизирующие напитки и бронхорасширяющие препараты.

Дышите свободно – и будьте здоровы! ■

Роман Трушкин, кандидат медицинских наук

Аденома – не приговор

По статистике, на аденому предстательной железы приходится 36% от всех заболеваний мужчин старше 50 лет. К 80 годам уже более 80% мужчин страдают этим недугом. Иными словами, избежать его удастся немногим. Тем не менее и с аденомой можно сохранить нормальное качество жизни. О том, как этого добиться, рассказывает хирург-уролог 52-й клинической больницы г. Москвы Р.Н. Трушкин



Почему она возникает

Аденома, или, как более точно называют эту болезнь сейчас, доброкачественная гиперплазия предстательной железы, представляет собой разрастание тканей простаты. Протекает этот процесс медленно, но со временем увеличенная предстательная железа, которая расположена ниже мочевого

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Лещина

Взять 1 ст. ложку измельченных листьев лещины, собранных в июне, залить стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 15 минут.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При аденоме полезны микроклизмы из отвара растертых ядер, коры и листьев лещины.

пузыря, начинает сзади сдавливать мочеиспускательный канал, затрудняя выход мочи.

Несмотря на большую распространенность аденомы, причины этой болезни пока до конца не выяснены. Кроме возраста, других основополагающих факторов риска не выявлено. Даже вредные привычки – курение, употребление алкоголя – как оказалось, на разрастание ткани простаты принципиально не влияют. Еще сто лет назад ученые обратили внимание на то, что развитие аденомы связано с особенностями деятельности яичек, вырабатывающих мужской гормон тестостерон. Именно в нарушении его обмена, постепенно развивающегося после срока лет, основа механизмов гиперплазии простаты.

Есть еще мнение о воздействии генетических факторов, основывающееся на том, что представители негроидной расы, даже те, что уже давно адаптированы в интернациональный социум (как, например, в США), практически не болеют гиперплазией простаты. Но эта гипотеза требует тщательного изучения.

Мучительный симптом

В подавляющем большинстве случаев аденома простаты не дает о себе знать болевыми ощущениями, поэтому мужчина долгое время не замечает никаких изменений. Так происходит до тех пор, пока не возникнут нарушения мочеиспускания, вызванные сужением просвета мочеиспускательного канала из-за сдавливания его увеличившейся в размерах простатой. На этом этапе аденома заявляет о себе либо затрудненным, либо учащенным (в том числе многократным ночным) мочеиспусканием, либо неполным опорожнением мочевого пузыря, либо нестерпимыми (так называемыми императивными) позывами.

Такие последствия аденомы чрезвычайно снижают качество жизни человека, а в тяже-



Александр Иванович – один из многочисленных пациентов Руслана Николаевича Трушкина, кому помогла операция

лых случаях вообще делают его социально дезадаптированным. Легко представить себе, какой дискомфорт испытывает такой больной на пути на работу и домой! Выдающийся отечественный уролог Ю.А.Пытель заметил, что у человека с нарушенным мочеиспусканием «все мысли опускаются на уровень верхушки мочевого пузыря».

Но, к сожалению, этими неприятностями проблемы не ограничиваются. Самым опасным осложнением является задержка мочи – острая и хроническая. При острой задержке моча выделяется каплями либо вообще не выделяется и пациенту не удается освободить мочевой пузырь. Возникает сильнейшая боль в низу живота, связанная с перерастяжением мочевого пузыря. Радикальную помощь в этом случае может оказать только врач.

Спровоцировать острую задержку мочи может употребление алкоголя или ситуации, когда пациент превозмогает позывы к мочеиспусканию. Риск увеличивается, если эти факторы сочетаются друг с другом. К примеру, ощутив позыв во время праздничного застолья, человек стесняется тревожить окружающих и решает отложить посещение туалета, а в результате у него возникает острая задержка мочи.

Микроклизмы из лещины

Взять по 1 ст. ложке измельченной коры и растертых ядер, залить стаканом кипятка и поставить на водяную баню. Через 15 минут снять с плиты и добавить 1 ст. ложку листьев. Закрыть крышкой, настаивать час, затем отжать и процедить. Полученного отвара хватит на 1 микроклизму (70-90 мл). Сделать ее на ночь перед сном. Утром или днем клизму можно повторить, но после нее нужно обязательно полежать не меньше полчаса, чтобы раствор всосался.

Корень лопуха

Взять 1 ст. ложку измельченного корня, залить 500 мл воды, кипятить на медленном огне 10 минут. Процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой.

Корень солодки голой

Способ приготовления – тот же. Следует соблюдать осторожность при гипертонии, сердечной недостаточности и ожирении.

Побеги сосны

30 г молодых побегов немного прокипятить в стакане воды. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Усталость мочевого пузыря

Хроническая задержка проявляется менее агрессивно, но моча в этом случае отходит не вся. И если на начальных стадиях остаточное ее количество в мочевом пузыре составляет 20-40-60 мл, то в далеко зашедших случаях – литр и даже полтора литра. Это заметно внешне: живот у таких больных в нижней части увеличивается, как у беременных женщин. Возникает опасность развития почечной недостаточности с риском для жизни. Подобные случаи, правда, довольно редки.

В норме остаточной мочи быть не должно. Наличие даже небольшого остатка (10-30 мл) говорит о том, что аденома мешает полному опорожнению мочевого пузыря, поскольку закрывает часть просвета протока уретры (мочеиспускательного канала). При этом мышцам мочевого пузыря приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы вытолкнуть всю жидкость. Но на определенном этапе он от перенапряжения «устает», и мочи остается все больше и больше. Ее количество и отражает степень «усталости» мочевого пузыря, изношенность его мышц. В тяжелых случаях, о которых я упомянул, мочевой пузырь может просто «надорваться». Бывает, что даже после оперативного удаления аденомы мышцы мочевого пузыря не восстанавливаются. Таким пациентам приходится устанавливать цистостому – вводить в мочевой пузырь трубку с мочеприемником на другом конце. К счастью, с таким неуклюжим приспособлением подавляющее число пациентов ходит всего 2-3 месяца, но и этот срок – нелегкое испытание. Однако больные в запущенной стадии нарушений мочеиспускания, при которой развивается тяжелая степень почечной недостаточности с так называемой парадоксальной ишурией (непроизвольным подтеканием мочи по уретре), нуждаются в цистостоме пожизненно. Это расплата за пренебрежение собственным здоровьем, за нежелание лечиться.

Способы обследования

Для выявления гиперплазии простаты существуют обследования обязательные, рекомендательные и назначаемые по показаниям. Наиболее часто применяется *ректальное пальцевое обследование*, когда врач, вводя палец в прямую кишку пациента, прощупывает его простату, оценивая таким образом ее размеры.

Более информативным методом является *ультразвуковое исследование (УЗИ)*. При гиперплазии простаты применяют два вида УЗИ – *трансабдоминальное* (внешнее, через живот) и *трансректальное* (датчик подводится прямо к простате через прямую кишку). В первом случае необходимым условием является наполненность мочевого пузыря. Второй способ наиболее точен и наполнения мочевого пузыря не требует.

При диагностике состояния предстательной железы требуется не только оценить ее размеры, но и замерять остаточное количество мочи. В мочевом пузыре при аденоме, кроме того, необходимо УЗИ почек, чтобы выявить возможные изменения, предрасполагающие к развитию почечной недостаточности.

Ну а самый простой способ оценить состояние простаты, не требующий никаких материальных и физических усилий и даже визита к врачу, – это специальное тестирование. Отвечая на вопросы, сформулированные в тесте, мужчина по сумме набранных баллов может оценить степень нарушения своего мочеиспускания. Если она превышает нормативный балл, это служит предпосылкой незамедлительного обращения к врачу.

Лечение гиперплазии

Назначая лечение, врач исходит из особенностей пациента и степени развития аденомы. Если разрастание ткани простаты пока небольшое, если оно не приводит к наруше-

Снять

1 ч. ложку травы сныти заварить стаканом кипятка, настоять как чай и пить при аденоме по 1/3 стакана 3 раза в день. В настое можно добавлять сироп шиповника.

Травяной сбор

Измельчить и смешать омелу белую, корень лопуха, кукурузные рыльца, траву лапчатки гусиной и горца перечного (в равных долях). 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по 2-3 стакана в день.

Тест для мужчин старше 45 лет
(наблюдения последнего месяца)

- 1.** Как часто у вас было ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря в течение последнего месяца?
- 2.** Как часто у вас возникала потребность мочиться ранее чем через 2 часа после последнего посещения туалета?
- 3.** Как часто мочеиспускание было прерывистым?
- 4.** Как часто вы с трудом воздерживались от мочеиспускания при возникновении позыва?
- 5.** Как часто вы ощущали слабый напор струи?
- 6.** Как часто вам приходилось прилагать усилия и натуживаться, чтобы начать мочеиспускание?
- 7.** Сколько раз за ночь (начиная со времени, когда вы ложитесь спать, и заканчивая подъемом) вам обычно приходилось вставать в туалет?

нию мочеиспускания, можно ограничиться систематическим наблюдением без назначения специальной терапии.

Если появились первые симптомы нарушения мочеиспускания, следует начинать лечение. На первых порах – с приема растительных препаратов. Их очень много – на основе опунции, конского каштана, тыквенного масла (например, *Тыквеол*) и др. И хотя нет ни одного средства, которое рассасывает аденому (все заявления об этом носят рекламный характер), биологически активные вещества, содержащиеся в растительных препаратах, помогают уменьшить симптомы, свойственные аденоме, и тем самым улучшить состояние пациента.

Нередко в средствах массовой информации рекламируется применение при аденоме различных физиотерапевтических приборов. Должен предостеречь пациентов в этом отношении: бесконтрольное применение магнитной, лазерной, квантовой или иной физиотерапии может стимулировать развитие онкологии. Прежде чем купить прибор для домашнего пользования, нужно сдать анализ крови из вены на ПСА (простатоспецифический антиген) и посоветоваться с хорошим врачом.

Но продолжу рассказ о медикаментозной терапии. В списке наиболее широко применяемых сегодня препаратов – группа *альфа-адреноблокаторов*. Они не оказывают действия на гиперплазию, но способствуют снятию спазма и улучшению мочеиспускания.

Другая группа препаратов, применяемых в терапии аденомы, – *блокаторы 5 альфаредуктазы*. Они препятствуют нарушению обмена тестостерона, который и способствует разрастанию ткани простаты. В данном случае блокируется вещество, помогающее переходу тестостерона в более агрессивную его форму. Правда, действия этих препаратов приходится ждать очень долго – после полу-

годового приема, в отличие от адреноблокаторов, дающих результат (улучшение состояния) уже через несколько дней. К тому же при лечении блокаторами 5 альфаредуктазы необходимо учитывать такую их особенность: они снижают уровень ПСА, чем могут маскировать раннее развитие рака. Поэтому постоянный контроль лечащего врача обязателен.

Однако в отдельных случаях медикаменты не помогают. Это особенно часто бывает, когда больные в силу разных причин годами не обращаются к врачу. Тогда приходится прибегать к хирургии.

В нашей стране выполняется несколько разновидностей операций, в том числе эндоскопические и открытые.

Во время эндоскопической операции хирург вводит инструмент через уретру и с помощью специальной петли делает срезы гиперплазийной ткани. Чем выше его мастерство, тем чище бывают удалены разрастания. Но полностью удалить их очень трудно, и после таких операций аденома может вновь разрастаться. Тем не менее преимущество остается за этим видом хирургии, потому что он наиболее щадящий: пациенты после операции быстро реабилитируются, а риск осложнений сведен к минимуму.

Открытые хирургические вмешательства выполняются через мочевого пузырь или позади лона и позволяют полностью удалить все узлы аденомы. Риск рецидивов очень незначителен, но возможны осложнения.

Словом, у каждого метода есть две стороны медали. Поэтому лучше не доводить до операции, тем более что современные препараты позволяют избежать ее.

Не повод для стеснения

К нам в клинику пациенты обычно попадают по «скорой помощи», то есть с уже развившимися осложнениями. В основном это те,

Начисление баллов за все вопросы, кроме 6-го:

- 0** – ни разу,
1 – 1 раз в сутки,
2 – менее чем в половине мочеиспусканий,
3 – примерно в половине мочеиспусканий,
4 – более чем в половине мочеиспусканий,
5 – почти всегда.

За вопрос 6:

- 0** – ни разу,
1 – 1 раз,
2 – 2 раза,
3 – 3 раза,
4 – 4 раза,
5 – 5 раз.
 Суммарный балл:
 0-5 баллов – легкая симптоматика,
 8-19 баллов – умеренная симптоматика,
 20-35 баллов – тяжелая симптоматика.

кто не лечился консервативно, либо лечился от случая к случаю, либо вовсе не обращался к врачу по поводу нараставших расстройств мочеиспускания.

Многие больные объясняют свою бездеятельность стеснением: им не хотелось рассказывать близким о проблемах в столь интимной области, каковой является мочеиспускание. Но ведь разве не создают они своим родным еще большие, очень серьезные проблемы, когда возникает необходимость в операции? Особенно если приходится устанавливать цистостому? Так что стеснения здесь не может быть никакого, при первом же подозрении нужно идти на обследование. Опыт показывает, что те пациенты, которые ежегодно сдают анализы на ПСА, проходят УЗИ и по показаниям принимают препараты, не доводят мочевыводящую систему до серьезных расстройств. Консервативная терапия помогает им сохранить относительно благополучный уровень состояния здоровья простаты до старости.

Под маской аденомы

Довольно часто доброкачественную гиперплазию предстательной железы путают с простатитом. Действительно, симптомы этих болезней могут совпадать, но главное различие остается – при воспалительном процессе в простате характерным признаком является боль, которая не свойственна при аденоме. Кроме того, при простатите не быва-

ет затруднено мочеиспускание.

Другое заболевание, которое может скрываться под маской аденомы, – рак предстательной железы. Эта грозная патология вышла у мужчин на второе место среди других злокачественных заболеваний. Раньше бытовало мнение, что если у пациента есть аденома, то онкологии быть не может, и наоборот, так как они исключают друг друга. Это мнение оказалось ошибочным. Сегодня, к сожалению, часты ситуации, когда человек лечится от доброкачественной гиперплазии, а на определенном этапе у него обнаруживается рак простаты. Сама аденома при том не перерождается – эти два заболевания совершенно различны по своей этиологии, но они могут активно протекать параллельно друг с другом.

Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, мужчинам после 45 лет (не только тем, у кого выявлена доброкачественная гиперплазия простаты, а всем без исключения) надо периодически сдавать анализ крови на ПСА. Простатоспецифический антиген присутствует и в организме здорового мужчины, но при заболеваниях простаты его концентрация в крови значительно увеличивается. Врач, учитывая уровень антигена, размеры простаты и динамику этих изменений, может заподозрить развитие раннего рака простаты и направить пациента на другие, более детальные обследования,

которые либо подтвердят, либо исключат онкологию. Сегодня анализ на ПСА доступен, он выполняется в поликлиниках, а в некоторых даже является обязательным. Благодаря ему можно обнаружить грозную болезнь на самой начальной стадии, когда она не подает еще никаких симптомов, но успешно поддается терапии.

Как тренировать мышцы

Можно ли предупредить развитие аденомы? Достоверных методов профилактики гиперплазии не существует, поскольку причины ее пока до конца не изучены. А что касается состояния мочевыводящих путей, то на нем прежде всего сказывается образ жизни. Если мужчина не злоупотребляет алкоголем, выполняет физические упражнения, тренирующие брюшной пресс, мышцы спины, поясницы, то этим он создает благоприятные условия для поддержания функции мочевого пузыря. Хотя непосредственно мускулатуру этого внутреннего органа тренировать невозможно, общий мышечный каркас усиливает тонус брюшной полости в целом, стимулируя выталкивание мочи. К тому же дозированные физические нагрузки, закаливание вместе с рациональным питанием способствуют укреплению иммунитета, а значит, служат профилактикой развития многих заболеваний, в том числе и аденомы. ■

– Алло! Это общество защиты животных?

– Да.

– У нас во дворе сидит на дереве почтальон и обзывает нехорошими словами мою собачку.

– Доктор, по каким признакам можно определить развитие склероза?

– Я вам это вчера уже говорил.

– Вы укротитель львов?

– Совершенно верно.

– Почему они вас не трогают? Вы такой маленький, худенький...

– В том-то и весь фокус. Они ждут, когда я потолстею.

– Ты вчера футбол смотрел?

– Да, до трех часов ночи.

– Но матч закончился в половине первого!

– А пиво-то осталось!

– Но, дорогой, это же совсем не наш ребенок!

– Тссс... Не так громко. Зато коляска лучше.

– Как провел выходные?

– Ездил к друзьям на дачу.

– Далеко?

– Да всего 15 километров от Москвы, 3 часа на машине.

– Я вчера у окулиста был.

– И что он тебе сказал?

– Сказал, чтобы я азбуку учил.

Виталий Комаров

Сахар – в норме



Ничто так не приближает старость, как пассивный образ жизни. Между тем многие считают его неизбежным, если с возрастом появляются проблемы со здоровьем. Виталий Комаров, известный читателям по статье «Я был диабетиком» («БЗ!» №2, 2008 г.), поступает иначе: вместо приема лекарств он избрал тактику нападения на «возрастные» болезни – диабет и гипертонию

Врачи считают диабет неизлечимой болезнью. Их усилия в основном направлены на то, чтобы с помощью лекарств удерживать в пределах нормы уровень сахара в крови. Но этого результата можно достичь и без таблеток, если как следует потрудиться.

Я считаю, что здоровье можно только заработать. Мы всю жизнь трудимся, чтобы получить жизненные блага, но разве высшим из них не является крепкое здоровье? Начните бороться за него уже сегодня, как бы вы себя ни чувствовали – хорошо или плохо.

К великому сожалению, я спохватился только на больничной койке, когда сахар у меня в крови достиг 13 ммоль/л, а артериальное давление стойко держалось на уровне 170/100 мм рт. столба. А было мне тогда всего 42 года.

Посмотрев мои анализы, врач категорически заявила, что если сахар до утра не

придет в норму, то мне будут колоть инсулин в живот. Это была самая длинная ночь в моей жизни. Я понял, что единственный виновник такого плачевного состояния здоровья – я сам, и решил искать выход из этой плачевной ситуации.

Несколько лет назад я занимался китайской гимнастикой цигун, которая укрепляет организм, восстанавливает жизненные силы. Это древняя техника исцеления, часть традиционной китайской медицины, базирующаяся на умении направлять энергию (на востоке ее называют энергией ци) в больной орган. Я восстановил в памяти упражнение «Поза дерева» и начал его выполнять. Расслабившись, стал направлять энергию ци в поджелудочную железу (именно она вырабатывает инсулин и отвечает за содержание сахара в крови).

А к утру у меня сложился план действий. В него прежде всего вошла борьба с лишним весом. Я запретил родственникам приносить мне еду, решил ограничиться исключительно больничной пищей. Геркулесовая каша, постные щи, гречка, тушеная капуста с кусочком рыбы или курицы – разве не так питались наши предки? Если не искать в еде источник райского наслаждения, то именно такая пища и требуется человеку – насыщающая, но не слишком калорийная.

Советы для тех, кто ложится в больницу

1. Если избежать госпитализации невозможно, постарайтесь узнать у бригады «скорой помощи», в какой больнице лучше лечат ваше заболевание, и сделайте все возможное, чтобы попасть именно туда.
2. Из одежды у вас должны быть только тренировочный костюм, майка, свитер и удобная обувь; кроме того, не забудьте зубную щетку, мыло, кружку, ложку и рулон туалетной бумаги.



3. Если для вас не нашлось места в палате, не расстраивайтесь, в этом есть свои преимущества. Во-первых, лежа в коридоре, вы все время будете на виду у медперсонала – а это важно, особенно в первые дни. Во-вторых, в коридоре не так душно, как в палате. В-третьих, здесь всегда что-то происходит, а значит, хоть какое-то развлечение вам обеспечено.

4. Категорически запретите приносить вам продукты из дома, за исключением соков и минеральной воды.

Через три недели мой вес снизился на пятнадцать с половиной килограммов. Давление опустилось до 120/70 мм рт. столба, сахар – до 3,8 ммоль/л.

С тех пор прошло семь лет. Сахар у меня в крови немного колеблется, но остается в пределах нормы, давление – тоже, вес – стабильный.

Чтобы контролировать все эти показатели, я придерживаюсь четких правил: никогда не ем после 17 часов, никогда не переедаю, придерживаюсь активного двигательного режима. В него входят продолжительные пешие прогулки, езда на велосипеде, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины и упражнение из гимнастики цигун «Поза дерево».

Выполняется оно так.

Исходное положение – стоя (можно лежа). Ноги на ширине плеч, стопы расходятся под углом 45 градусов, ноги слегка согнуты в коленях. Руки подняты на уровень глаз. Плечи расслаблены, локти немного свешиваются.

Представьте себе, что вы обхватываете руками дерево. Кисти разверните ладонями друг к другу, пальцы разведите. Голову держите прямо, взгляд направьте перед собой, ни на чем его не фиксируя. Вдох – энергия ци входит в вас. Выдыхая, вы направляете ее в больной орган – в нашем случае это поджелудочная железа.

Вначале выполняйте упражнение в течение 5 минут и постепенно доводите его продолжительность до 30 минут, но не более одного раза в день. Направляя энергию в больной орган, старайтесь достигнуть ощущения в нем тепла или, наоборот, холода.

А колоть инсулин мне, к счастью, не пришлось. К утру после той бессонной ночи уровень сахара у меня в крови упал до 4,9 ммоль/л. Это была маленькая победа, но она много для меня значила. Оставалось закрепить достигнутое. ■

КОНСИЛИУМ «БЗІ»



Новости в лечении рассеянного склероза

Недавно в Москве состоялась пресс-конференция, посвященная лечению рассеянного склероза. Журналистам была представлена информация о новых лекарствах, которые позволяют если не вылечить, то существенно улучшить состояние пациентов, сохранить высокое качество их жизни, надолго отсрочить самые тяжелые проявления заболевания.

Рассеянный склероз называют болезнью с множеством неизвестных. Это хроническое заболевание центральной нервной системы отличается непредсказуемым течением и может резко прогрессировать, превращая активного человека (а настигает он прежде всего молодых) в инвалида.

При рассеянном склерозе клетки и белки иммунной системы, обычно защищающие организм, начинают «нападать» на миелин – вещество, из которого состоит оболочка нервных волокон в головном и спинном мозге. Образование рубцов и их склерозирование на миелине происходит рассеянно – на маленьких участках в разных областях мозга, поэтому болезнь и называют «рассеянным склерозом».

В результате возникшей патологии нервы теряют способность передавать необходимые сигналы и у больного возникают нарушения координации и двигательной функции, появляется мышечная слабость, ухудшается зрение, теряется контроль над мочеиспусканием, уменьшается чувствительность кожи. Возникают и другие симптомы, мешающие человеку жить нормально.

К сожалению, эта тяжелая патология довольно широко распространена – среди заболеваний центральной нервной системы она занимает третье место по частоте (после сосудистых патологий и эпилепсии). Поэтому ученые давно ведут разработки средств, способных действительно помочь пациентам с рассеянным склерозом.

Ближе всех к решению этой проблемы оказалась крупнейшая мировая компания Biogen Idec, которая является лидером в разработке биологических технологий лечения онкологических, иммунологических

ких, неврологических заболеваний. Ее специалисты разработали первое в мире лекарственное средство для больных рассеянным склерозом, действующее «точно». Клинические испытания «Тизабри» (так оно называется) показали, что оно в два раза эффективнее применяемых ныне препаратов (интерферонов и глатирамера ацетата) и действует эффективно даже на тех больных, которым традиционная терапия не помогала. Уровень рецидивов заболевания при приеме «Тизабри» снижается на 68%.

Регистрация этого средства в России ожидается в 2010 году. А вот ранее выпущенный препарат Biogen Idec – генноинженерный интерферон бета-1а «Авонекс» – уже зарегистрирован и используется в 70 странах мира, включая Россию. Механизм его действия состоит в том, что он корректирует ответ иммунной системы, предотвращая ее «нападение» на миелиновую оболочку нервов. Это снижает риск обострений болезни, позволяет значительно уменьшить степень атрофии клеток мозга.

На пресс-конференции выступила одна из пациенток, пианистка Ольга Бобровникова, которой «Авонекс» помогает поддерживать нормальное состояние. Диагноз «рассеянный склероз» ей был поставлен 20 лет назад. Тогда ей помог руководитель Научно-методического центра Минздрава РФ по рассеянному склерозу, заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук профессор Игорь Алексеевич Завалишин. Но потом она уехала с мужем в Бельгию, где заболевание через много лет рецидивировало. Там лечащий врач назначил ей «Авонекс» (один раз в неделю). Он помогает ей быть активной во многих областях. Ольга выступает с концертами, дает уроки музыки, работает как член жюри международных музыкальных конкурсов, пишет книги. А еще она основала фонд в помощь больным рассеянным склерозом «Mu Sic» – «Музыка и музыканты против рассеянного склероза» (адрес в Интернете: www.mu-sic.org) и очень хочет, чтобы и россияне получали высококачественную медицинскую помощь.

Как сообщил на пресс-конференции И.А.Завалишин, первые 10 тысяч больных в нашей стране уже получили этот препарат, который действительно очень эффективен и удобен в применении. Но для России, где более 100000 людей страдают рассеянным склерозом, это чрезвычайно мало. Надо на всех уровнях информировать пациентов о возможностях современной терапии и добиваться, чтобы государство ежегодно выделяло средства, необходимые для закупок препарата, чтобы обеспечить всех нуждающихся в нем. Самим больным это не по карману – годовой курс «Авонекса» обходится в 18-20 тыс. долларов, а «Тизабри» будет стоить еще 30 дороже – около 25 тыс. долларов.

Такие высокие цены обусловлены большими затратами на многолетние научные исследования и высокотехнологичное производство. Как сказала директор по связям с общественностью компании Biogen Idec Катя Буллер, только план производства «Авонекса» потребовал вложения 4 млрд долларов. Тем не менее во всех странах эти препараты востребованы как средства первой необходимости в лечении рассеянного склероза.

Сама компания биотехнологической индустрии не занимается продажами этих препаратов. Для продвижения «Авонекса» и «Тизабри» в Россию она заключила партнерский договор с компанией Nyscomed. Выступивший на пресс-конференции президент компании «Никомед Россия-СНГ» Йостейн Дэвидсен подчеркнул, что ситуация в России требует административного решения, и его компания приложит усилия для повышения общественной значимости современного лечения больных рассеянным склерозом.

В информировании больных, врачей и всех, от кого зависит лечение этого заболевания, важна роль общественности. А базой для объединения общих усилий может стать Общероссийская общественная организация больных рассеянным склерозом. Вот что рассказала ее руководитель кандидат медицинских наук А.Г.Бельтюкова:

– Задача нашего объединения – отстоять конституционные права больных, более 75% из которых – молодые люди в самом расцвете сил. В подавляющем большинстве это девушки, которым предстоит создать семью. Надо признать, что в последние годы государство стало больше откликаться на нужды таких больных. Если в 2000 году бесплатным лечением было обеспечено меньше тысячи пациентов, то в этом ее получают 9,5 тысячи. Особенно активно помогают больным рассеянным склерозом в Татарстане, Калужской, Курганской областях. А это немалые деньги: в год на одного больного требуется 500-600 тысяч рублей. Кроме финансовых вопросов, перед больными встает масса проблем жилищно-бытового плана. Взять хотя бы такую насущную проблему, как обустройство пандусов. Добровольцы из нашей организации, насчитывающей уже 56 отделений в разных регионах России, стараются решить эти проблемы, влияя на органы власти. Они многого добиваются, но до решения всех вопросов еще далеко. Мы приветствуем любую инициативу больных и их родственников, помогающую расширить сферу нашего влияния.

Общероссийская общественная организация
больных рассеянным склерозом:

121354 Москва, ул. Кутузова, 2-175,
тел./факс: 8 (495) 416-84-32, моб. тел.8(915)182-35-03,
сайт: www.ms2002.ru, e-mail: allabel1@yandex.ru

Наталья Дементьева, кандидат медицинских наук

Портрет болезни

Эффективность гомеопатического лечения неизменно вызывает споры. Одним трудно поверить в целесообразность ничтожно малых доз, другие твердо уверены в том, что гомеопатии подвластно все. Врач Наталья Юрьевна Дементьева, автор более сорока научных публикаций, участник многих международных конгрессов, придерживается классического направления в гомеопатии. Ее популяризаторский талант поможет понять сам принцип учения Самюэля Ганемана и, возможно, привлечет к гомеопатии новых поклонников



Как бы ни совершенствовались медицинские технологии, болезнь в ее широком понимании ведет себя весьма независимо. Несмотря на то что у каждой болезни есть свои симптомы, которые мы, врачи, стараемся запомнить, чтобы при встрече с ними узнать болезнь в лицо, — это и температурная реакция, и состояние кожи или слизистых, и выделения, и лабораторные данные — тем не менее каждый человек переносит заболевание по-своему, и эти индивидуальные особенности делают болезнь многоликой.

Особенно это касается хронических заболеваний. Когда организм и болезнь «адаптировались» друг к другу, показатели крови и мочи близки к нормальным, нет температуры, биохимия не показывает пугающих цифр — человек вроде и не болен и считается условно здоровым. Каждый, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием (гастритом, холецисто-панкреатитом, сахарным диабетом, астмой, желчнокаменной болезнью, пиелонефритом, запором или аутоиммунным заболеванием), знает, как ему себя побережить, чтобы не «разбудить дремлющую болезнь», понимает, что ему можно, чего нельзя, что из лекарств принять и когда, чтобы не ухудшить свое состояние. Но болезнь-то есть! Она мешает хорошо спать, легко дышать, ходить на прогулки, есть что хочется, общаться с любимыми животными, заниматься любимым делом. Приходится жить с болезнью, носить ее в себе и приспособливаться к этой нежеланной спутнице жизни. А если она располагается в организме все вольготнее и уже недостаточно приема лекарств? В этом шатком положении порою больше места занимает болезнь, чем здоровье. Как же все-таки вежливо подвинуть ее, чтобы она не располагалась как хозяйка в нашем брэнном теле?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо уточнить понятия «здоровье», «болезнь» и хорошо представлять себе механизмы лечения. А они могут быть разными.

Фундамент философии болезни

Отцом гомеопатии является замечательный немецкий врач, переводчик и химик, блистательный фармацевт Самюэль Ганеман, который жил в Германии в 1755-1843 годах. Свое лечение он назвал homeopatia (homeo — подобный, patos — патология), что можно перевести как «лечение подобным». Так врачи были разделены Ганеманом на гомеопатов, лечащих подобным, и аллопатов, которые лечат противоположным.

Тот исторический период, в котором развивалась мысль С.Ганемана, освещался химическим гением А.Лавуазье, талантом врача В.Гуфеланда и трудолюбием фармацевта и химика В.Куллена, который жил и работал в Эдинбурге.

Конечно, многие добросовестные врачи стремились понять причину возникновения болезней. Поэтому работа В.Куллена «Материя медика», которую он написал в 1773 году, была важна для практической медицинской деятельности. Перевод был поручен С.Ганеману, уже известному и опытному переводчику медицинской литературы, который не только перевел с английского «Материю медика», но и снабдил ее своими рассуждениями, замечаниями, ремарками. В ходе работы над этим произведением Ганеман начал создавать свою новую систему лечения.

В тот далекий период человечество повсеместно страдало от

малярии. Поиск способов лечения этого недуга было делом многих исследователей и врачей. Аборигены Южной Америки умели лечить малярию корой хинного дерева (семейство мареновых). В Европу порошок коры хинного дерева был привезен иезуитами. Стоил он дорого. Больных было много, потребность в лекарстве не исчезала. В «Материи medica» Куллена предлагались рецепты лечения интермиттирующей (перемежающейся) лихорадки при малярии перувианской корой (корой хинного дерева) и были даны рекомендации по ее назначению.

Медикам с давних времен было свойственно испытывать лекарство на себе, прежде чем предлагать его другим. Ганеман, будучи здоровым человеком, принял кору хинного дерева и описал свои ощущения от приема этого лекарства. Это был эксперимент, подводивший черту долгим размышлениям ученого. Он должен был дать ответ на вопрос, чем вызвана лихорадка при малярии – это действие малярийного плазмодия или реакция самого организма?

После приема коры проявились все симптомы, соответствующие малярии, причем в той последовательности, которая свойственна этому заболеванию. И Ганеман сделал вывод, что лечебное действие хинной коры связано с тем, что она сама может вызывать у здорового че-



люarii. Ученый показал, какова реакция здорового организма на то лекарство, которое излечивает лихорадку. Не инфекционный агент (простейшие, бактерии или вирусы) вызывает такую реакцию, а организм сам именно так, а не иначе способен в данный момент отвечать на распространение инфекции. Другой организм ответит по-другому.

Так был заложен фундамент философии болезни.

Испытано на себе

Особенность гомеопатического лечения состоит в том, что врач-гомеопат должен располагать всей совокупностью знаний об объективных и субъективных симптомах болезни. Врач должен иметь лекарства, патогенез которых изучен на здоровых людях и которые будут по подобию воздействовать на организм больного человека, вызывая симптомы, схожие с теми, что вызываются болезнью. (Патогенез – развитие болезни, в данном случае – появление и развитие симптомов, подобных болезни.) Это приведет к ответной реакции – изменению метаболизма

тканей, нейромедиаторных связей, ферментативных систем, то есть будет приводить к активизации защитных сил организма.

Ганеман, его ученики и его семья испытали много лекарств на здоровых людях (в том числе и на себе). Симптомы, вызываемые приемом этих лекарств, были тщательно записаны и проверены множество раз. Кстати, оппонентов гомеопатии часто возмущает, как можно проводить эксперименты на людях. Но ведь ни одно животное не расскажет, как оно себя чувствует: было ли головокружение, какой приснился сон, какое настроение было утром и какое вечером и как изменялось головокружение в течение дня, была ли легкая тошнота и т.д. Это может описать только человек. Так изучалось воздействие лекарства на весь организм, а не только на состояние сосудов, вен или какого-нибудь одного органа. И так исследовалось каждое лекарство.

В отличие от гомеопатии, аллопатическая медицина не располагает информацией о патогенезе лекарственных веществ, а оценивает воздействие лекарства по тому, как оно устраняет тот или иной симптом. Гомеопаты же очень бережно относятся к симптомам хронической болезни. Они не стремятся как можно быстрее их удалить из своего поля зрения, а стараются прежде всего понять причину возникновения симптома.

Лечение подобным

Итак, Ганеман создал новое учение о болезни и сформулировал его в труде «Органон рационального лечения», увидевшем свет в 1810 году. Ганеман пишет: «...для того чтобы вылечить болезнь, мы должны применить такое лекарство, которое вызывает очень похожую искусственную болезнь, тогда первоначальная болезнь будет излечена по принципу подобия *similia similibus*». Следует отметить, что подобный (*similium*) не значит идентичный (*aequale*). Это тонкая грань в гомеопатической практике.

Так начиналась новая эра в медицине. Но идти дорогой мэтра непросто. Вдумайтесь: нужно понять страдания больного человека настолько, чтобы назначить одно лекарство на один или несколько месяцев и затем снова при повторной встрече опросить пациента и понять, насколько первое лекарство перекрыло развитие болезни, а на оставшиеся патологические процессы снова назначить одно лекарство и так далее.

Это продолжается до тех пор, пока болезнь, развившаяся естественным путем, не отступит под влиянием искусственной подобной болезни, искусственного подобного воспаления. Надо сказать, принцип подобия в медицине признавался еще Гиппократом, развивался Парацельсом, но был блистательно обоснован именно Ганеманом.

Так в чем же научная новизна метода Ганемана, как сказали бы современные ученые? Она заключалась в том, что Ганеман предложил потенцировать и динамизировать (разводить и встряхивать) подобные лекарства. Чем выше разведение, тем тоньше действует лекарство, тем быстрее и надежнее излечение. Существуют десятичная и сотенная шкалы разведения лекарств, есть LM-шкала, корсаковские разведения. Гомеопаты могут пользоваться всеми шкалами разведения лекарств.

В гомеопатии существуют разные течения, школы, направления: одни гомеопаты работают по десятичной шкале и не поднимаются выше 30-десятичного разведения, другие применяют сотенную шкалу. Некоторые (уницисты) назначают на приеме лишь одно лекарство, другие (комплексисты) – несколько лекарств сразу. Но мэтр говорил о назначении одного лекарства.

Поиск «образа» лекарства

Развивая идею Ганемана о модели искусственной болезни, Бразоль в своих публичных лекциях в 1896 году сказал: «Нам недостаточно знать, как действует то или другое лекарство на тот или иной орган человеческого тела. Нам нужны не столько аналитические детали, сколько синтетические образы, то есть живые колоритные картины лекарственных болезней», которые, добавим, не

ограничиваются только органом или системой, а включают весь организм человека. Нужно учесть, как страдает весь организм, все его системы и органы при, скажем, хроническом панкреатите. Выяснить, как патология поджелудочной железы отражается на работе сердца, почек, толстого кишечника, какова при этом энцефалограмма и т. д.

Продолжая эту тему и развивая гомеопатическую мысль дальше, представители киевской гомеопатической школы говорят об «образе» лекарства, которым надо воспользоваться, чтобы излечить подобную этому образу болезнь. Гомеопат Т.Д.Попова считает, что образ лекарства создается с помощью знаний и интуиции врача. Пока врачи учатся, они овладевают научными знаниями, но как только они остаются один на один с пациентом – это уже искусство. И каждый владеет этим искусством сообразно своим знаниям. Интуиция здесь необходима.

Итак, образ болезни найден, описан, теперь надо найти подобный данному образу болезни образ лекарства. Как же происходит назначение лекарственно-го препарата?

Обследование больного производится очень тщательным образом. В клинической медицине есть понятие «история болезни», которая сопровождает каждого больного. В гомеопатии тоже есть история болезни, она

разработана Т.Д.Поповой и имеет специфические для гомеопатии отличия.

Опрос пациента, обратившегося за гомеопатической помощью, осуществляется не формально. Врач беспристрастен, он предельно доверяет пациенту, но, кроме того, он доверяет своим чувствам и ощущениям, которые возникают на момент обследования. Вы скажете: чувства обманчивы. Но врач имеет возможность переспросить пациента, уточнить, правильно ли он его понял, скорректировать свои предположения. Этот метод опроса скорее можно назвать феноменологическим.

Гомеопатический метод лечения включает в себя:

1. Определение образа болезни (China или *Lilium tigrinum*).
2. Особую гомеопатическую фармакологию, в которой каждое лекарство имеет свой патогенез, свой «портрет». Подбор подобного болезни лекарства.
3. Потенцирование лекарства и выбор потенции.

Итак, гомеопат, встречая нового пациента, лечит именно его индивидуальную болезнь. Не болезнь легких, печени или желудка, а болезнь конкретного человека, пришедшего сегодня на прием. Например, пациент жалуется на запор. При активном расспросе выясняется, что он и спит плохо, и страдает от головных болей, и часто болеет простудами, и настроение у него снижено, и аппетит неустойчи-

вый. Гомеопат лечит этого больного, для него подбирает лекарства. И лечит именно его запор. Потому что другой пациент с жалобой на запор получит другие лекарства, подобные именно его болезненному состоянию.

Проверено веками

Препараты, используемые в гомеопатии, отнюдь не новы, они в арсенале врачей уже давно. Изучая старые медицинские книги, в частности учебник нашего знаменитого врача Нила Филатова 1902 года издания, я с радостью увидела, что и в то время применялись такие же лекарства. Здесь и кислоты, и минералы, и металлы, в общем – вся таблица Менделеева, многое из растительного мира. Так что гомеопатию можно назвать скорее традиционным методом, в отличие от антибиотико-сульфаниламидного лечения, гормонотерапии, которые появились всего лет 70 назад (ни в коей мере не умаляю их назначения по показаниям!).

Чем же принципиально отличаются лекарства аллопатической медицины от гомеопатических? Тем, что у гомеопатических лекарств есть патогенез, а у аллопатических лекарств – нет.

Гомеопатия требует от врача и пациента умения наблюдать, внимательно следить за собой и делать выводы, а не устранять симптом болезни сиюминутно, хотя при необходимости (в острых случаях) ей и это под силу. ■

Ускользающие хламидии

Среди инфекционных заболеваний хламидиоз – на особом счету. Несмотря на давность открытия и широкую распространенность, он до сих пор остается недостаточно изученным. Об особенностях лечения урогенитального (мочевых путей и половых органов) хламидиоза нашему корреспонденту рассказала врач высшей категории, дерматовенеролог Ольга Владимировна Савельева



Знак болезни – «ППП»

Хламидия трахоматис впервые была обнаружена в 1907 году у больных трахомой. Это хроническое инфекционное заболевание конъюнктивы и роговицы глаза. С тех пор ученые открыли еще 11 видов этого микроорганизма. А в 1945 году академик М.Д.Машковский (автор справочника «Лекарственные средства», которым до сих пор пользуются все врачи) дал болезни название «хламидиоз».

Хламидии – мельчайшие внутриклеточные паразиты, которые обладают свойствами и бакте-

рий, и вирусов. Такая двойственность позволяет им ускользать от внимания не только больных, но и медиков. В России хламидиями ежегодно инфицируется примерно полтора миллиона человек. Этому способствует свобода сексуальных отношений, раннее начало половой жизни, социальная незащищенность. Помимо названных факторов большую роль в распространении хламидиоза играют общее снижение иммунитета у населения, а также трудности диагностики и лечения.

К сожалению, сегодня даже молодежь не может похвастаться крепостью своего иммунитета. Многочисленные «помолодевшие» болезни – тому свидетельство. По статистике, хламидиями чаще всего заражаются молодые люди в возрасте 20-30 лет, которые ведут активную сексуальную жизнь, причем женщин инфекция поражает в 5 раз чаще, чем мужчин. В группу риска попадают люди с хроническими болезнями, с заболеваниями органов малого таза.

Вот типичный случай. У немолодой женщины появились боли в низу живота. Ей был поставлен диагноз *воспаление придатков*. Как выяснилось по результатам лабораторных анализов, причиной воспаления стали хламидии. Пациентка недоумевала: откуда? Оказалось, что у ее мужа была случайная мимолетная связь, не прошедшая для него, а затем и для его жены бесследно. Для такого рода заболеваний недавно даже появился термин «Три П» – «ППП» (Половым Путем Приобретенное).

Экспансия паразитов

Входными воротами для инфекции обычно служит мочеполовая система. Заметить вторжение этих микроорганизмов довольно сложно: симптомы зачастую слишком слабы. Четко определить характер неприятных ощущений, некоего дискомфорта большинство пациентов не может. Лишь очень вниматель-

После приема антибиотиков для нормализации кишечной микрофлоры полезны кисломолочные продукты, содержащие бифидобактерии (кефир, айран, йогурт, «наринэ»). Но перед этим надо создать благоприятную среду для развития полезной микрофлоры.

Для нормализации микрофлоры кишечника можно приготовить настой из ромашки аптечной, зверобоя, репешка, кукурузных рылец и иван-чая (взятых поровну). 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Первые 12 часов пить по 1 ст. ложке каждый час, затем двое суток – по 1/3 стакана 5-6 раз в день, а потом – по 1/3 стакана 3 раза в день и на ночь.

ный мужчина при утреннем мочеиспускании обратит внимание на скудные беловатые выделения, которые не имеют ярко выраженного гнойного характера, на зуд и болезненность в паховой области, в мошонке. У женщин может возникнуть так называемый эндцервицит (воспаление слизистой оболочки канала шейки матки) со слизистыми выделениями и жжением, болями в низу живота, сбоями менструального цикла, что, скорее всего, заставит ее обратиться к гинекологу.

Пути распространения хламидий в организме разнообразны. Поднимаясь вверх по половым путям, они завоевывают новые территории, захватывают все более высоко расположенные половые органы. У мужчин в первую очередь в процесс вовлекается уретра, потом предстательная железа и развивается простатит. У женщин в воспалительный процесс вовлекаются матка и яичники.

Но инфекция поражает не только половые органы. Заболевание может принимать, например, форму повторяющихся конъюнктивитов. Начинает краснеть и болеть сначала один глаз, затем – другой. Хламидии могут вызвать воспаление легких, фарингит или артрит. Таковы разные проявления одного недуга.

Коварство хламидий

Как уже говорилось, особенность хламидиоза – бессимптомность. Человек, не подозревая о скрытой инфекции, начинает беспокоиться только с появлением осложнений. Он идет к окулисту, ревматологу и другим специалистам. И только спустя какое-то время попадает к венерологу.

У женщин большей частью хламидиоз бывает случайной «находкой» при обследовании перед беременностью или во время нее. Инфицирование беременных женщин может привести к преждевременным родам, воспалениям тазовых органов, возбудитель зачастую передается и новорожденному. Су-

ществует даже такое понятие, как хламидийная семья, когда все близкие родственники, в том числе и дети, оказываются носителями зловредных микроорганизмов.

У детей, чья мать страдала хламидиозом, в первые несколько месяцев жизни высока вероятность развития пневмонии или серьезных инфекций глаз, а в будущем у них возможны проблемы с легкими или суставами.

Длительное присутствие в организме хламидии чревато таким неприятным осложнением, как астма. Доказано негативная роль микроба в развитии атеросклероза. Бывает, что хламидии вызывают цистит, пиелонефрит.

Но, как уже говорилось, картина заболевания обычно смазана – четких ориентиров у врача нет, диагностика возможна только с помощью лабораторных анализов. К сожалению, несмотря на разнообразие диагностических методов, единого, совершенного до сих пор не создано. Используются главным образом анализ крови и на сегодняшний день самое современное исследование – молекулярно-генетическое. Лишь с 1993 года российские лаборатории начали оснащаться специальными микроскопами, которые сделали возможным достоверное обнаружение такого маленького микроба.

Болезнь излечима

Лечение хламидиоза обычно бывает комплексным, с непременно использованием антибиотиков, иммуномодуляторов и физиотерапии. Это связано с особенностями жизни микроорганизма. Время роста и развития хламидии в клетке (это внутриклеточный паразит) невелико – 48-72 часа. Однако обнаружить и воздействовать на паразита можно только в период его размножения (которое происходит путем деления хламидии). Пока хламидии передвигаются с током крови и заражают попадающиеся по пути клетки, найти и убить их практически невозможно. Подоб-

После завершения 10-дневного курса можно приступать к кисломолочным продуктам с бифидобактериями. Можно купить у пчеловодов забрус (мед в сотах). Отщипнув кусочек забруса (примерно с чайную ложку), положить его в рот и, глотая слюну, долго жевать вместе с таким же по размеру ломтиком черного хлеба. Когда во рту появится вкус воска, надо добавить хлеба и продолжать жевать. Такая кашица создает благоприятную среду для жизнедеятельности бифидобактерий.

Активизировать жизнедеятельность бифидобактерий помогает прополис. Кусочек величиной с горошину надо жевать подолгу 2-3 раза в день, все время проглатывая слюну.

но вирусам, хламидии в этот момент нечувствительны даже к самым мощным лекарствам. Тем не менее болезнь излечима.

При медикаментозном лечении хламидиоза врачи обычно используют тетрациклины, макролиды и хинолоны. Воздействие препаратов этих групп рассчитывается на несколько циклов жизни хламидий, захватывая в том числе и наиболее уязвимый период их жизни – время размножения.

При неосложненном хламидиозе обычно назначают доксициклин в течение 10 дней. Из макролидов единственный препарат, с помощью которого можно рассчитывать на избавление от хламидийной инфекции после одного курса лечения, – это азитромицин (сумамед).

Но тактику лечения с учетом целого ряда факторов и индивидуальных особенностей больного должен выбирать врач. При отсутствии специальных знаний можно лишь пригасить инфекцию. Симптоматика станет вялой, и в дальнейшем что-либо сделать будет труднее. Ведь, защищаясь, хламидии впадают в состояние, когда антибиотики перестают на них действовать. Предположим, удалось приостановить жизненный цикл хламидий, они погружаются в «спячку», долгое время не проявляя никакой активности. Кажалось бы, излечение налицо. Однако в любой момент микробы могут оживиться. А при рецидиве лечение длится гораздо дольше.

Предостережение: во время лечения и неделю после него надо избегать половых контактов, чтобы не стать распространителем хламидиоза.

Укрепляем слабое звено

Поскольку заражение хламидиозом происходит, как правило, при ослаблении иммунитета, одно из важнейших условий выздоровления – укрепление защитных сил организма. Как правило, врачи назначают такие иммуномодуляторы, как тактивин, тималин, де-

ринат, полиоксидоний. Из препаратов этого ряда особенно эффективен последний. Он безопасен, хорошо сочетается с антибиотиками, а главное – существенно сокращает сроки выздоровления.

Большую помощь в лечении оказывают витамины, а также растительные адаптогены – женьшень, левзея, лимонник. Показаны препараты эхиноцеи. Полезно употреблять клюкву, лимоны, облепиховое масло.

Для повышения защитных сил организма можно приготовить такой настой. Смешать зверобой, Melissa, котовник, шалфей, многоколосник фенхельный, кукурузные рыльца, репешок в соотношении 2:2:3:3:4:3:2. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Выдержав 20 минут, пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды и на ночь.

Для нормализации функций желудочно-кишечного тракта (особенно печени) потребуются желчегонные травяные сборы, из которых можно приготовить, например, желчегонный чай. Смешать в равных количествах траву чистотела, цветки ромашки аптечной, листья вахты трехлистной. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день через час после еды.

Можно приготовить аналогичный настой из сбора трав чистотела, володушки золотистой, листьев мяты перечной. Пить по стакану утром и вечером за полчаса до еды.

Предостережение: при использовании чистотела необходима его точная дозировка.

Для женщин полезны спринцевания настоями ромашки, календулы, шалфея, чеснока. Для приготовления последнего измельчить 5-6 долек чеснока и держать в течение ночи в стакане холодной воды.

В этих же целях можно применять сок из брусники, кожуры дикого и темного винограда, клюквы, костяники, малины, свеклы, черники, черной смородины. ■

При хламидийном конъюнктивите полезно промывать глаза настоем василька полевого и очанки.

Для приготовления настоя используют всю наземную часть растений в равных количествах:

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, выдержать полчаса. Смочить ватку настоем и промыть глаза, не забывая особенно тщательно протирать их уголки.

✍ «Уже много лет я страдаю от подошвенных бородавок. Они распространились по всей ступне, начиная с пальцев. Боли такие, что не могу ходить. Может быть, кто-нибудь поделится своим опытом преодоления этой напасти. Буду благодарна за любой совет».

Ирина Герасимчук, Моск. обл.

✍ «Мне 60 лет. Врачи поставили диагноз: пароксизмальная мерцательная аритмия. Приходится жить на таблетках. Прошу откликнуться тех, кому удалось улучшить свое состояние и обходиться без лекарств».

К.С.Зайцева, г. Тверь

✍ «Моему сыну (ему 28 лет) врачи поставили диагноз: атерома заушной области слева. Уже несколько лет у него гноятся мочки ушей. Это длится 2-3 недели, а то и 1,5 месяца. Гной выйдет, а через месяц все повторяется. Подскажите, где можно пройти квалифицированное обследование и лечение».

Н.Е.Денисова, Псковская обл.

На вопрос читателя отвечает консультант «Будь здоров!» Татьяна Сахарчук:

– При любых частых нагноительных процессах желательно пройти иммунологическое обследование. В Москве это можно сделать при НИИ иммунологии.

✍ «Мне 40 лет. Почти полгода я ощущаю жжение языка, как будто его ошпарили кипятком. Пила разные таблетки, но улучшения нет. Буду благодарна за любые советы».

Софья К., Калининградская обл.

Отвечает Татьяна Сахарчук:

– Это явление называется глоссалгия. Занимаются этим заболеванием стоматологи. Можно обратиться в институт стоматологии.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

Огурцы избавят от угрей

Для удаления угрей: 3 ст. ложки измельченных огурцов залить стаканом крутого кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 ч. ложку меда, размешав

его до полного растворения. В полученной жидкости смочить ватный тампон и протирать им лицо после умывания.

При воспалившихся угрях: натереть тщательно вымытый и очищенный сырой картофель. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. ложку меда (мед усиливает действие картофельного сока) и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку толстым слоем, приложить к пораженному участку кожи и зафиксировать бинтом. Через 2 часа повязку снять. Такие повязки можно накладывать несколько раз в течение дня.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Хотите оставаться молодой?

Советую делать омолаживающие маски для лица, шеи и рук. Нужно натереть на мелкой терке детское мыло, взять 1 ст. ложку мыльной стружки, добавить в нее сок из 3-4 головок репчатого лука и щепотку соли. Получается крем-скраб – он питает кожу и одновременно шлифует ее. Нужно 15 минут подержать маску на коже и смыть теплой, затем холодной водой. Желательно делать такие маски два раза в неделю. Подходит для всех типов кожи.

И.Н.Ковалева, Тамбовская обл.

Старое средство от кашля

Довести до кипения стакан молока, положить в него несколько зубчиков чеснока и немного сливочного масла. Дать настояться. Пить горячим (но не обжигающим) маленькими глотками перед сном. У меня, например, кашель проходит за ночь.

Наталья Ермолюк, г. Кемерово

Средство от анемии

Взять в равных частях сок, выжатый из редьки, свеклы, моркови и клюквы, добавить по 1 части меда и коньяка. Пить полтора месяца по 3 ст. ложки 3 раза в день. Гемоглобин поднимется до нормы. Для профилактики пить по 1 литру этой смеси 2 раза в год. Хранить ее надо в холодильнике. Больше литра готовить сразу не стоит – может появиться осадок.

О.В.Плоом, г. Москва

При стрептодермии (мелких кожных гнойничках) у детей

Взять в равных количествах лук репчатый, ягоды калины и растительное масло. Протомить все это на сковороде, настоять сутки, процедить и смазывать пораженные участки кожи.

А.И.Иванова, Московская обл.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

«Недавно у моей подруги от почечной недостаточности умер муж, ему было чуть больше сорока. Расскажите, пожалуйста, о почечных заболеваниях. Как их можно предотвратить?».

Лариса Жилина, г. Симферополь

Почки – это парный орган. Расположены они на уровне 12-го грудного и трех верхних поясничных позвонков по обе стороны от поясничного отдела позвоночника, причем не симметрично: правая – чуть ниже. Форма почек – бобовидная, вогнутой частью они обращены к центру, к позвоночнику. Длина почки – 10-12 см, ширина – приблизительно 6 см.

Почки – один из основных органов, поддерживающих гомеостаз (постоянство внутренней среды организма). Они выполняют выделительную, эндокринную функции, участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Жидкая часть крови непрерывно фильтруется из кровеносных капилляров почек, образующих клубочки, в почечные канальцы. Затем часть веществ и воды (нужных организму) всасывается обратно, а через почки выделяются конечные продукты обмена веществ, образующиеся в самом организме, и вредные вещества, попавшие в него из внешней среды. Избыток глюкозы тоже выделяется через почки.

В почечной ткани синтезируются и новые, важные для организма вещества, которые затем поступают в кровь. В частности, к ним относится эритропоэтин, который участвует в синтезе гемоглобина, витамин D₃, предохраняющий костный скелет от остеопороза (разрежения костной ткани).

Если почки не справляются со своими функциями, это называется почечной недостаточностью: почки в недостаточной степени выводят конечные продукты азотистого распада из крови, что приводит к самоотравлению организма. Возникает отечность мозговой ткани, почечная энцефалопатия (мозговые нарушения). У больного заторможена умственная деятельность, бессонница. Я думаю, грубоватое народное выражение «моча в голову ударила» родилось именно из наблюдений за пациентами с почечной недостаточностью.

С одной почкой человек жить может, без обеих – нет. Если не пересадить донорские почки, почечная недостаточность в конечном счете приведет к летальному исходу. Вот по какому тяжелому сценарию могут развиваться события, если вовремя не обнаружить и не лечить заболевания почек. К счастью, с применением гемодиализа (периодической очистки крови с помощью аппарата «искусственной почки»), такие пациенты могут жить долго.

Вообще, в наше время в связи с ухудшением состояния внешней среды, воздуха, пищи, воды нагрузка на почки постоянно растет (при попадании в организм токсических веществ они расщепляются печенью и выводятся именно почками). Кроме того, почки страдают и при других, внепочечных заболеваниях – сахарном диабете, хронических нагноительных заболеваниях (например, при хроническом остеомиелите – гнойном воспалении кости) и многих других.

Какие же симптомы должны заставить обратиться к специалисту? Рассмотрим основные из них.

♦ *Сильные слабость и потливость, иногда – повышение температуры, затягивающиеся на 1-2 недели после ОРВИ, пневмонии, бронхита и т.п.*

Полезно знать: если после завершения какого-то инфекционно-воспалительного процесса (например, после ОРВИ – заболевания, которое обычно длится не более недели) слабость и потливость остаются или даже усиливаются – значит, возникло какое-то осложнение. Им может быть и такое заболевание почек, как пиелонефрит. Через 10-14 дней после перенесенных стрептококковых инфекций (ангины, скарлатины, рожистых воспалений) могут возникать другие заболевания почек – гломерулонефриты (к счастью, эта патология встречается реже).

♦ *Отеки.* Появившиеся при почечной патологии отеки отличаются от сердечных и сосудистых. Если кардиологические отеки возникают преимущественно на ногах и увеличиваются к концу дня, то при почечной недостаточности они больше заметны на веках, лице, причем увеличиваются по утрам.

♦ *Повышение артериального давления.* Если давление стало повышаться после ОРВИ, можно заподозрить почечную патологию

(для нее характерна более стабильная, плохо поддающаяся лечению гипотензивными препаратами гипертония).

♦ **Боли в пояснице.** Обычно они ноющие, не мешают человеку нагибаться, как при радикулите или остеохондрозе. Сильные боли бывают при почечных коликах, при мочекаменной болезни.

♦ **Бледность, одутловатость лица** (этот признак встречается не всегда).

♦ Бывают так называемые дизурические явления: *частые мочеиспускания и боли при мочеиспускании*. Вообще, это симптомы не заболеваний почек, а воспаления мочевого пузыря – цистита. Но циститы часто сочетаются с пиелонефритами.

♦ **Анемия** (сниженный уровень гемоглобина крови), причина которой не ясна.

Даже если у вас появился всего один из перечисленных симптомов, надо обследоваться, прежде всего – сдать необходимые анализы.

Анализ крови клинический. В результатах возможны признаки воспалительного процесса. Кроме того, бывает снижен гемоглобин.

Анализ мочи клинический. Результаты могут показать низкую плотность мочи, наличие белка и цилиндров (в норме их совсем не должно быть), повышенный уровень эритроцитов и лейкоцитов.

Анализ мочи по Нечипоренко. Могут быть повышены лейкоциты и эритроциты, найдены цилиндры.

Биохимический анализ крови. Возможно повышение уровня мочевины, мочевой кислоты, креатинина (последний показатель особенно важен).

Кроме того, следует сделать УЗИ почек, на котором могут обнаружиться расширение лоханок, песок.

Если в результате обследования выявилось какое-то заболевание почек или осталась какая-то неясность, лечащий врач назначит дополнительное обследование.

В поликлинике заболеваниями почек занимаются урологи и нефрологи, но у каждого из них своя специализация. Урологи в основном лечат заболевания мочевыделительных путей и пиелонефриты без почечной недостаточности. Они же частично занимаются заболеваниями половых органов мужчин (простатитами и др.). Урологи используют не только терапевтические, но и хирургические методы.

Нефрологи больше занимаются гломерулонефритами, поражениями почек при непочечных заболеваниях (красной волчанке, например), а также почечной недостаточностью, гемодиализом. Нефрологи – это, по существу, почечные терапевты.

К какому бы специалисту вы ни попали, главное – вовремя начать лечение и соблюдать все рекомендации по образу жизни и диете. ■

Владимир Скрипалев

Пора вырваться из комфорта



У Владимира Степановича Скрипалева много заслуг на поприще естественного оздоровления. Начнем с того, что он изобрел спорткомплекс для детей «Стадион в квартире». Научил великое множество малышей плавать раньше, чем ходить. Обосновал концепцию гармоничного развития детей и разработал соответствующую методику воспитания. Если зимой вы увидите стайку малышей, бегущих по снегу босиком вслед за атлетично сложенным мужчиной в трусах и майке, можете не сомневаться: это Скрипалев проводит тренировку в своей Школе «Крепыш». Дети получают здесь прививку здоровья на всю жизнь

Комфорт коварен: тепло убавливает способность организма сопротивляться болезням. В физиологии есть закон отмирания функций за ненадобностью. Не утратит ли человек, которого с детства держат в тепличных условиях, способность к терморегуляции? ■

Родителей постоянно преследует страх простудить ребенка. Но ведь перегрев – это очень эффективный способ заполучить простуду. Причем вероятность высока – по некоторым данным, до 70%.

Многим родителям удается ускорить этот процесс. Они обманивают систему терморегуляции ребенка, заставляя ее в холод работать на теплоотдачу, как на пляже. Это недоразумение появляется из-за трех особенностей детей. Во-первых – «геометрической»: форма детского тела по сравнению со взрослым ближе к шару, а шар лучше сохраняет тепло. Во-вторых – физиологической: у детей

частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое выше, чем у взрослых, в среднем на 20 уд/мин. Это тоже греет. В-третьих, дети постоянно двигаются. Если эти три особенности не учитывать, одевая ребенка, то его система терморегуляции будет работать в холод так, как будто он на пляже.

Всем знакома горестная ситуация: ребенок пошел в детский сад – и начал болеть. Считается, что из-за микробов, которых дети передают друг другу. Частично это так, но не только из-за этого. Садовские медсестры тщательно выполняют строгие санитарные предписания. Микробы роятся и в остальных местах, а в детском саду сраба-

тывают и другие пусковые механизмы болезней.

Дома ребенок, как правило, – главный член семьи, хозяин положения, господин. Няне в группу попадает 20 таких господ. Пока перед зимней прогулкой она натянет 20 колготок, наденет 20 шуб, первые одетые успевают вспотеть, оставшиеся шустрят. Как тут не одернуть, не приструнить? Вот вам и подходящие условия для простуды. Во-первых – перегрев, во-вторых – стресс.

Я не знаю большего стресса, чем резкое изменение социального статуса. Из господина – в послушника, в раба. Его одергивают и в раздевалке, и в столовой, и в спальне... Выживая в новых, трудных для себя условиях, он всего лишь заболевает – так сказать, «от микробов». Малое количество микробов всегда есть, причем не только в садике, но и дома. Для их размножения надо «пригасить» иммунную систему. Например, стрессом.

На самом деле холод с незапамятных времен, на протяжении всей эволюции был спутником человека. Поэтому на каждом квадратном сантиметре кожи холодовых рецепторов в 10 раз больше, чем тепловых. На протяжении двух миллионов лет (когда медицины и в помине не было) выживали те, кто подружился с холодом. Кто встречал мороз бодро, радостно, с улыбкой. Посмотрите зимой на «моржей», вы не увидите среди них ни одного хмурого человека.

Здоровье базируется на крепкой иммунной системе. Известный хирург, академик Н.Амосов называл ее «черным ящиком» здоровья. Он утверждал, что иммунная система укрепляется «отклонениями от комфорта» – ссадинами, нестрогой гигиеной, жарой, холодом. С ним соглашаются иммунологи: все это тренирует иммунную систему.

У лечения холодом много сторонников. Прежде всего – Порфирий Петрович Иванов, у которого по сей день есть много последователей. Я знаком, например, с участковым врачом Надеждой Быковой, которая лечит холодом простудные заболевания. Рекомендации доктора Быковой для большинства людей непривычны: при температуре 37,5°C – 3 обливания в день холодным душем. При более высокой температуре количество обливаний увеличивается. Но при одном условии – если вы готовы принять холод, ввести его в жизнь, превратить в друга. Насильно мил (и полезен) он не будет.

Известный энтузиаст закаливания Б.С.Толкачев более 30 лет в Измайловском парке помогал всем желающим справиться с респираторными заболеваниями (в том числе и в запущенной форме) простыми методами – закаливанием и физкультурой. Свою методику он так и назвал – «Физкультурный заслон ОРЗ».

А Михаил Котляров увлек многих своей методикой, кото-



50 Прохладная вода бассейна, жар парной и снег под голыми ступнями – необходимые условия для закаливания тела и духа

рую он назвал «Русским закал-бегом». Никакой другой одежды для бега, кроме майки с трусами, он не признавал. Бегал так даже в лютый мороз.

Лечение холодом эффективнее прогрева. Контрастный душ – это и холод, и жара. Он подойдет тем, кто сомневается в пользе холода, не пристрастился к нему. Есть еще более мягкие формы закаливания. Например, испарением влаги с кожи. Профессор Ю.Ф.Змановский предложил его для детских учреждений. Как следует прогревшись под горячим душем (а еще лучше – пропарившись в парилке), дети идут в раздевалку. Но не вытираются и не торопятся одеваться. Высыхают. Разгоряченное тело словно просит этого. В такие блаженные минуты кожа быстро высыхает, отдавая тепло. Система терморегуляции быстро переключается с «перегрева» на «охлаждение». Человек радуется охватившей его приятной свежести и не догадывается, что уже закаляется холодом.

Лечение холодом следует проводить, только настроившись, решившись принять его натиск. Контрастный душ и испарение с кожи после прогрева – это только начало пути. Максимум пользы дают методики П.Иванова, Н.Быковой, Б.Толкачева, М.Котлярова. Причем не только для телесного здоровья, но и для духовного. Всех этих людей объединяет нечто общее.

52 Я называю это Величием Духа.

Обратите внимание: А.В.Суворов выиграл все сражения, выпавшие на его долю, – их было более шестидесяти. Гений стратегии? Везение? А чем объяснить такую ситуацию: 25 тысяч «суворовцев» против 100 тысяч турок? Я думаю, Величием Духа!

Порфирий Иванов зимой в плену у немцев, обнаженный и мокрый, на мотоцикле демонстрировал чудеса закаливания. Что это, если не Величие Духа?!

Михаил Котляров при -38°C пробежал дистанцию в трусах и майке с изображением Суворова на груди, а на финише еще и произнес речь, обращаясь к своим укутанным поклонникам. Опять Величие Духа!

Как воспитать в себе и в ребенке это качество? Или хотя бы терпимость и привычку к холоду? Дам несколько рекомендаций.

1. Преодолейте страх перед простудой, доверьтесь Природе, снимите с себя «зажим ответственности».

2. Позвольте ребенку одеваться по самочувствию.

3. Пусть ребенок сам попробует облегченную одежду, босохождение, а со временем – и холодную воду.

Величие Духа можно развивать, принимая холод, вводя его в свою жизнь. Это повысит качество самой жизни. ■

Наталья Фогель, врач

Детская асфиксия

«Ребенок родился в состоянии асфиксии» – такой диагноз, способный напугать любую маму, сегодня не редкость. По некоторым данным, асфиксию в ее разных формах переносят до 70% новорожденных. Что это за состояние, чем оно грозит и как не допустить его последствий?



Кричит – значит дышит

О своем здоровье новорожденный обычно возвещает громким криком. Если же, появившись на свет, младенец молчит, это опасный симптом. Он свидетельствует об асфиксии. Иначе говоря – об отсутствии у ребенка самостоятельного дыхания и, следовательно, о том, что его организм испытывает кислородное голодание.

Естественно, врачи принимают срочные меры, чтобы вывести новорожденного из такого опасного состояния, и современная медицина в этом преуспела. К счастью, ор-

Очень важна профилактика асфиксии. Всю беременность женщина должна наблюдаться в женской консультации. При отклонениях от нормы необходимо пройти соответственное лечение, ведь от этого зависит здоровье ее ребенка.

ганизм новорожденного менее чувствителен к недостатку кислорода, чем организм взрослого человека, но перенесенное кислородное голодание может сказаться на развитии ребенка в дальнейшем. Ему, как правило, труднее адаптироваться к условиям внешней среды, и, к сожалению, не только в первые часы и дни жизни.

Асфиксия бывает и внутриутробной, поэтому врачи контролируют активность малыша еще до его рождения. Чем меньше признаков жизни подает ребенок, находясь в утробе матери, тем больше опасений возникает по этому поводу. Прояснить ситуацию помогают специальные исследования – фонокардиография, кардиотокография, доплерография.

Причины возникновения

К асфиксии могут привести непредвиденные обстоятельства – обвитие плода вокруг шеи пуповиной, преждевременная отслойка плаценты, в родах – несоответствие размеров плода и родовых путей женщины, проникновение в дыхательные пути ребенка околоплодных вод.

Асфиксия чаще наблюдается у недоношенных детей: их дыхательная система не успела как следует сформироваться в утробе матери. Повлиять на дыхательную функцию малыша могут и хронические заболевания матери. В основном это те патологии, которые сопровождаются недостатком кислорода и избытком углекислого газа в крови (пороки сердца, заболевания дыхательной системы, инфекции, тяжелые формы анемии, болезни почек). Ребенок с асфиксией часто рождается у женщин с сахарным диабетом.

Если мама во время беременности пережила тяжелый токсикоз или почти весь срок пролежала на сохранении, от этого страдала не только она, но и ее дитя, так как через пуповину он недополучил необходимое ему количество кислорода.

Хотя с физической патологией асфиксия напрямую не связана, но если у ребенка случилось кислородное голодание, то в первую очередь страдает его нервная система: малыш или излишне беспокойный, постоянно кричит, или же, наоборот, вялый, плохо сосет грудь, постоянно срыгивает.

Но беда не только в этом. Родители часто забывают этот факт ранней биографии своего малыша (а иногда он и замалчивается врачами) и не принимают никаких мер. А у ребенка вдруг возникает дисбактериоз, который никак не поддается лечению. Оказывается, он связан с так называемым судорожным синдромом – следствием асфиксии плода, когда кишечник малыша находится в спазмированном состоянии. Слишком частые простудные заболевания, ангины, бронхиты тоже могут быть последствиями недостаточного снабжения кислородом мозга младенца.

Чем помочь ребенку?

Из-за кислородного голодания в первую очередь страдают головной мозг и вегетативная нервная система. Как следствие – изменяется эмоциональная сфера подрастающего ребенка.

Лечение на первых порах включает в себя массаж и гимнастику. От родителей требуется особая чуткость. Надо мягко настроить ребенка на занятия, объяснять ему все, что непонятно, вместе с ним заниматься гимнастикой, никогда не раздражаться и не показывать малышу, что вы переживаете из-за его неудач.

Если врач назначает специальный лечебный массаж, лучше, чтобы его делал специалист. Ведь достаточно одного неправильного движения, чтобы состояние малыша ухудшилось. А вот элементами общеукрепляющего, поддерживающего массажа, а также специальными упражнениями мама может легко овладеть и выполнять их самостоятельно.

Ребенок, перенесший асфиксию, должен находиться под пристальным наблюдением не только участкового педиатра, но и детского невропатолога на протяжении как минимум первых трех лет жизни. Но лучше контролировать состояние нервной системы ребенка вплоть до подросткового периода, когда из-за гормональных бурь в организме могут проявиться последствия ранней гипоксии – частые головные боли, головокружения, тошнота и т.д.

Помимо лечебно-профилактических мероприятий, назначаемых врачом обычно весной и осенью, можно применять травяные настойки и настои, особенно если ребенок перевозбужден и не может себя контролировать. Это может быть спиртовой раствор валерианы, настойка пиона, на ночь молоко с медом.

Массаж нужно делать постоянно: 2 недели – массаж, 2 недели – перерыв и т.д. Основная область массажа – голова и воротниковая зона. Движения должны быть ритмичными – чуть медленнее, чем пульс. Кроме того, необходимо массировать грудную клетку и руки. Если у ребенка часто сводит икроножные мышцы, проводят массаж ног и ягодиц. Но растирания или разминания не должны быть резкими.

Желательно, чтобы малыши, перенесшие родовую асфиксию, до года питались материнским молоком, так как это единственный продукт детского питания, идеально сбалансированный для каждого ребенка. Но надо учитывать и другие рекомендации. Ослабленным детям, перенесшим кислородное голодание, надо раньше, чем остальным, начинать давать натуральные соки, овощные и фруктовые пюре (источники витаминов). А если малыш – гипотрофик (питание у него понижено), в его рацион нужно включать мясные и кисломолочные продукты. При легкой форме асфиксии (без серьезных неврологических нарушений в организме) прикорм можно вводить в обычные сроки.

Малыши, перенесшие асфиксию, гораздо чаще страдают таким дефектом, как заикание. Как правило, к нему приводит испуг. Но ведь заикаться начинают не все дети, а только те, для которых свойственны определенные психоневрологические особенности. Возможно, сверхчувствительность и пугливость превращает для них обычные факторы внешней среды в раздражители, вызывающие стресс.

Если у вашего ребенка возникли проблемы с речью, необходимо сразу же обратиться к логопеду. При этом надо много разговаривать с ребенком или поощрять его монолог. Учитывать ребенка, перенесшего асфиксию, необходимо раньше, чем других детей. Все возможные способы развития творческих способностей – пение, занятия музыкой, танца-

ми, рисованием для малыша будут очень полезны. При дисфункции нервной системы страдает иммунитет, поэтому и закалывать ребенка надо начинать как можно раньше.

Целебное движение

Часто у детей, перенесших асфиксию, бывает вегето-сосудистая дистония, вследствие чего их вестибулярный аппарат работает неважно, они хуже ориентируются в пространстве, сохраняют равновесие. Но, как известно, нервная система хорошо тренируется.

С раннего детства надо приучать детей к спорту и выбирать виды спорта, требующие сложной координации, например лыжи. Но здесь есть одна тонкость. Выходить на лыжах в парк надо сначала в сумерках, а далее – в темное время суток (зрение в темноте ему не помощник). Поначалу ребенок плохо будет держаться на лыжне, часто падать, но только на первых порах. Постепенно вместо поврежденных клеток мозга в работу включатся резервные. Движения будут становиться все увереннее. А в дневное время можно кататься с горки.

Известно, что в зимнем парке или в лесу значительно повышено содержание кислорода. При частых прогулках снабжение мозга кислородом становится полноценным, будут восстанавливаться нарушенные функции.

Летом можно перейти на ролики. А вот с плаванием нужно быть осторожнее. Если при родах была зафиксирована черепно-мозговая травма, пострадал шейный отдел позвоночника, то сначала проконсультируйтесь с опытным невропатологом-ортопедом.

И еще один совет родителям: заведите собаку. Небольшой терьер или такса станет для вашего ребенка хорошим лекарем. Это и активные игры на свежем воздухе, и воспитание ответственности, а главное – преодоление неуверенности, свойственной ребенку, перенесшему асфиксию. ■

При частых кишечных спазмах надо ограничивать ребенка в мясной пище, чтобы разгрузить его желудочно-кишечный тракт и не дать развиться дисбактериозу. Очень полезна гречневая каша с молоком.

Разрешаю разлюбить

Когда он сказал, что любит другую и стал собирать вещи, я почти физически почувствовала, как рухнуло мое сердце. Жизнь – вдребезги! Вон они, разноцветные ее осколки, – на полу валяются, а он безжалостно топчется по ним, переходя от шкафа к чемодану.

Хлопнула дверь, и – тишина, ватная – не продохнешь. Я опустилась на диван, обхватила голову руками и закачалась из стороны в сторону, как маятник. Я не плакала, перед глазами разбросанные осколки моей семейной жизни быстро собирались в мозаику. Так, так, так, картинки собраны – блеклые и яркие, мрачные и радостные, унылые и разноцветные, брызжащие счастьем. Теперь их – в ящик и – в музей моей души. До лучших времен, пока не пройдет боль...



фото Геннадия Михеева

Я побрела в ванную. Колочая прохладная вода напомнила, что я еще жива. Остро захотелось есть. Я открыла холодильник. Наткнулась на бутылку коньяка. Вот! Забыться – это именно то, что мне сейчас нужно.

Забылась надолго – до утра. Глаза – щелочки, видимо, все-таки плакала. Хорошо, что каникулы, что Лиза у мамы. Позвонила на работу, прохрипела в трубку, что заболела, – и вновь откинулась на подушку.

И вот они опять – картинки из мозаики! В музей! Хотя нет, лучше уж в какой-нибудь чулан – и на ключ, чтоб не высывались. А ключ выбросить.

Только вот куда бы выбросить ключ? Ну ладно, это потом придумаем, по ходу дела. А сейчас надо встать и привести себя в порядок. Надо съездить к Лизе. Всю жизнь это проклятое «надо»! А где же «хочу»? Осталось в детстве... Хочу в детство, там не бросают и не предают, а обиды снимает один мамин поцелуй. А сейчас мама уже не поможет. Не поеду, только расстрою их. И вообще ничего делать не буду. Буду лежать. Лежать и не думать. Вообще не думать. Ни о чем.

Интересно, а как другие реагируют на такое? Выживают ведь и детей растят нормально, еще потом и замуж выходят... Я вряд ли выкарабкаюсь, я слабая, силы воли – никакой. Была за ним как за каменной стеной, а теперь пропала. Ну почему не плачется?! Так хочется зареветь, завывать, зарвать на весь мир: «Люди! Меня бросил любимый человек!»

По радио запела Пугачева: «Без меня тебе, любимый мой...» Я слушаю и наконец плачу, сначала тихо, потом навзрыд, в подушку, как в кино.... Вот ведь, и

Пугачева тоже страдает, мечется в поисках любви! А сколько еще знаменитых женщин – моих коллег по несчастью!

Точно! Надо сейчас найти какую-нибудь историю, похожую на мою, и почитать. Я лихорадочно роюсь в книжном шкафу, выхватываю глазами печальные куски из чьей-то жизни и чувствую, как у меня просыпается желание привести себя в порядок. Мне хочется сейчас быть женщиной, просто женщиной и больше никем – ни матерью, ни дочерью, ни женой... По-моему, я слишком редко была женщиной в своей жизни. Но ведь это почти невозможно, для этого надо любить себя больше других. А я у себя всегда была на четвертом месте – после Лизы, мамы и предателя мужа. Ну и что? Зато сегодня буду королевой!

В ванной перед зеркалом стараюсь растянуть губы в улыбке. Где-то читала совет психолога: «Чтобы преодолеть депрессию, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь. Все внутренние органы будут улыбаться вместе с вами, они начнут лучше работать, что поднимет ваше настроение». Улыбка у меня какая-то жалкая получается. «Ничего, – бодро подмигиваю себе в зеркале, – это только начало». И становлюсь под душ.

Так, а теперь активированный уголь, чай с лимоном... Жить, в общем-то, можно. Может, и выкарабкаюсь. Легкий ветерок колышет штору, из радиоприемника льется лирическая мелодия, я

причесана, подкрашена, одета и подтянута. Итак, я – женщина! Ну, а дальше-то что? Ну, женщина, ну, королева, а что делать с этими титулами? Теоретически теперь надо, наверное, кому-то себя преподнести. Однако в настоящее время такой подарок, как я, вряд ли кого-нибудь осчастливит.

Мысли опять чуть было не поползли в обратном направлении. Я рванула к зеркалу и принялась изображать лучезарную улыбку. На этот раз получилось уже лучше, правда, не очень искренне, зато как раз по-королевски.

Зря я все-таки не пошла на работу! Лучше бы опоздала и получила втык, чем здесь одной мучиться. Общение в таких случаях – лучшее лекарство. Позвоню-ка я, пожалуй, Тамаре. Она и выслушает, и посоветует, и посочувствует... Набираю номер.

– Том, представляешь, он вчера вещи собрал и ушел. Навсегда.

– Ушел все-таки! – констатирует подруга. – Вот сволочь!

– Что значит «все-таки»? Это что, по-твоему, было предсказуемо? – устало спрашиваю я.

– Ладно, не нюни, не велика потеря. Приезжай ко мне.

Значит, Тамара что-то знала? И молчала. Подруга, называется! А я-то, тетеря, ничего не подозревала... Он же цветочки приносил: «Куколка, ты уже спишь? Шеф совсем обнаглел, завтра опять совещание назначил на восемь вечера...». Бдительность усыплял. Да я и не была бдитель-

ной никогда. Розовые очки надел мне при первой же встрече и, получается, только вчера сорвал их.

– Какая же я идиотка! – причитала я у Тамары на кухне. – Ничего не замечала, все ему с рук спускала! А ты тоже хороша – знала и скрывала!

– Да, знала! – встала вдруг Тома в позу, скрестив руки на груди.

Я подняла на нее беспомощное заплаканное лицо.

– Вернее, догадывалась, – понизила тон подруга. – А ты хотела, чтоб я со своими догадками лезла в вашу семью, смуту наводила?

Наступила пауза, мы молча глядели друг на друга.

– И не вздумай, если что, оказывать мне такую «услугу»! – горой нависла надо мной Тамара. – Они все в этом возрасте с ума сходят. Может, он перебесится и успокоится, а я только нервы зря трепать буду.

– Так может, он вернется? – робко спросила я с надеждой в голосе.

– И не думай об этом! – отрезала Тамара. – Никаких «может»! Он что – смысл твоей жизни? У тебя дочь растет, работа интересная, ты молодая, красивая женщина... Вон, солнышко светит, птички на ветках чирикают. Жизнь кипит. А ты собралась сесть у окошка и ждать?!

Ее слова бальзамом растекались по моей разодранной душе. «Да пошел он!..» – невольно подумала я, но почему-то тут же горько заплакала.

– Ты лучше вспомни, где он был, когда ты рожала! На речке. Еще не родившуюся Лизу «обмывал». От радости кольцо посеял. Забыла?

Да, я давно забыла ту обидную историю. Он тогда так искренне раскаивался, говорил, что от счастья голову потерял. Я поверила и сразу простила.

– И сколько было таких моментов! – продолжала наступление Тамара. – Ты покопайся в памяти, освежи кое-какие фактики – нелицеприятные.

Воспоминания закопошились и полезли из своего чулана... Вот я со стоном хожу туда-сюда по комнате, мучаюсь от боли, а он тем временем заморожено смотрит футбол. «Обязательно перед экраном надо ходить? – слышу недовольный окрик. – Места в квартире больше нет?». Я ухожу в ванную и заливаюсь там горячими слезами.

Вот я прибегаю с работы с радостной вестью – мой новый проект одобрен начальством. Мне не терпится поделиться с близким человеком. «Ой, слушай, давай завтра, – раздраженно останавливает он. – У меня сейчас голова совершенно не варит». Берет газету и, позевывая, направляется в спальню.

А как он накануне всех праздников возвращался домой заполночь с корпоративной вечеринки? Жен туда не приглашали...

Мы еще долго перемывали косточки моему обидчику с таким азартом, что незаметно пре-

вратили его почти в тирана. Я даже испугалась:

– Слушай, Том, как я жила с ним? И ничего ведь не замечала...

– Так бы и прожила, если бы сам не раскрылся во всей красе. Так что, считай, тебе еще повезло, – сказала Тамара и разразилась громким плачем.

Я оторопела.

– А ты-то чего?

– Да мой-то разве не такой же?

Ночевать я осталась у подруги. Проснулась поздно совершенно пустая. Ни тоски, ни успокоения, ни боли, ни надежды – ничего в душе. Долго лежала, наблюдая за облаками в окне и птичками на ветках, которые беззаботно чирикали. «И спокойно плывут над землей облака, с облаками ничего не случается», – очень душевно пропела я так кстати пришедшую на ум песенную строчку. С особенным выражением выводила слова «С облаками ничего не случается», повторяя их несколько раз. Потом выпила кофе, побродила по комнатам, вымыла посуду, и тут меня как током пронзило – письмо! Я напишу ему письмо! Напомню все его ужасные поступки, выложу все свои обиды. Пусть мучается!

Писала до вечера, полпачки бумаги извела. Перечитала, облегченно вздохнула и достала из пачки сигарету. Прикуривая, посмотрела краем глаза на письмо, машинально взяла один листок и поднесла к пламени зажи-

галки. Огонь не хотел разгораться, но я упрямо поворачивала бумагу разными углами, стараясь подпалить ее. Наконец пламя вспыхнуло и полезло вверх, с ожесточением слизывая и уничтожая все мои унижения, страдания, страхи, всю боль, которую причинил мне муж за десять лет совместной жизни. Я с наслаждением сжигала листок за листком, пока кто-то внутри меня не произнес: «Вот и выбросила ключ».

Тома застала меня уже в дверях.

- Куда это ты собралась?
- Поеду к маме, Лизу заберу.
- Вот и правильно! – Тамара

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Тактика расставания в данном случае выбрана правильно. В такой ситуации нельзя погружаться в нахлынувшие эмоции, надо пытаться вернуть себя к жизни.

Чтобы очистить душу от тяжелых переживаний, желательно найти внимательного слушателя. На Западе в таких случаях обращаются к психологу или психотерапевту. В нашей стране в роли такого специалиста обычно выступают близкие друзья. Проигрывание ситуации в присутствии заинтересованного собеседника, кем бы он ни был, обладает мощнейшим терапевтическим эффектом.

Правильными оказались и другие действия оскорбленной, страдающей женщины – выплескивание эмоций на бумагу и ритуал сжигания письма. Это один из эффективных методов арт-терапии, широко применяемый психологами. В процессе написания такого письма энергия страдания «переходит» на бумагу, боль «материализуется» в виде букв – это помогает освободиться от тяжелых чувств. А символическое сжигание письма помогает поверить в то, что они не вернутся.

Включив инстинкт самосохранения, человек исключает себя из категории жертв, и если он будет последователен, то постепенно переведет себя в другую категорию – станет хозяином собственной жизни. Путь этот не из легких, на его преодоление потребуется время и усилия. Но старания окупятся сполна. ■

обняла меня и прошептала в самое ухо: – Подумаешь, мужик бросил! Да он просто дал тебе возможность найти более достойного человека. У тебя жизнь, по сути, только начинается.

В полупустой поздней электричке я сидела с закрытыми глазами и представляла, как прижмусь сейчас к маме, схвачу в охапку Лизу, затискаю и зацелую. Я уже ощущала доверчивую нежность ее маленького хрупкого тельца. И такое тепло разлилось во мне, сладкое и спокойное, такое умиротворение наступило! Скорее, скорее домой! К маме, к дочке, к самым дорогим и надежным людям!

ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!



Сандро из Чегема

Автор – Галина Власенко, г. Саров, Нижегородской области

Татьяна Кравец, кандидат медицинских наук

Самое солнечное масло

Масло, получаемое из семян подсолнечника, буквально искрится в бутылке под яркими лучами солнца. А само растение, из которого его получают, во многих культурах известно как «цветок-солнце». Подсолнечник стал источником вдохновения для многих художников, в том числе таких известных, как Ван Гог и Пикассо



Фото Татьяны Яковлевой

Из американцев в русские

Подсолнечник настолько хорошо прижился в России, что мы привыкли к нему и считаем родным. А между тем его исконная родина – Мексика и Северная Америка. Это одно из тех растений-путешественников, которые завоевали огромные территории благодаря своим уникальным свойствам.

Индейцы начали возделывать подсолнечник как культурное растение еще в 3000 году до нашей эры. Его изображали на золотых медальонах, связанных с культом Солнца.

Испанцы-завоеватели привезли золотые изображения цветка и его семена на свою родину в начале XVI века. По свидетельству историков, на первых порах новый цветок христиа-

не встретили с недоверием: они ассоциировали его с язычеством американских индейцев. Но прошло немного времени – и «цветок-солнце» сумел завоевать другой континент.

Вначале подсолнечник использовали для украшения садов, создавая цветочные композиции. Затем им заинтересовались лекари. Уже тогда чай и настойку из листьев и цветков применяли для возбуждения аппетита и для улучшения пищеварения у тяжелобольных, а также при лечении малярии. Маслом из семян обтирали кожу ослабленных детей и стариков: создаваемый при этом защитный барьер смягчал и увлажнял кожу, предохранял ее от раздражений и развития кожной инфекции.

В 1716 году в Британии был оформлен патент на промышленный способ приготовления масла из семян подсолнечника. С этого момента во многих европейских странах стало быстро нарастать производство масла.

В Россию подсолнечник был завезен при Петре I и стал одной из основных масличных культур. С конца XVIII века Россия заняла лидирующее положение в выращивании подсолнечника и в производстве масла. В нашей стране были выведены высокомасличные сорта, которые распространились по всему миру и вернулись обратно в Америку. Многие из этих сортов так и остались непревзойденными по урожайности и качеству семян.

Что запасено в солнечном масле

Если масло получено из более старых *линолевых* сортов подсолнечника, то в его составе преобладает полиненасыщенная линолевая кислота, относящаяся к классу Омега-6 (65-74%), на втором месте – мононенасыщенная олеиновая кислота класса Омега-9 (14-20%). На долю насыщенных кислот (паль-

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При болезнях десен

Для устранения неприятного запаха изо рта рекомендуют смешать 2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 ч. ложку пищевой морской соли. Смесь встряхивать, пока кристаллики соли не растворятся. После этого полоскать рот в течение 3-5 минут. Процедуру обязательно проводить на ночь после еды и чистки зубов, а в идеале – каждый раз после еды.

Для лечения ссадин и ран

Взять 30 г подсолнечного масла и по 20 г пчелиного воска и хвойной смолы.

В разогретое на слабом огне масло опустить кусочки смолы, добиться их растворения, после добавить пчелиный воск. Деревянной палочкой или лопаткой размешать смесь до однородного состояния. Наносить на открытые раны и под повязку. При хранении в холодном месте мазь сохраняет свои свойства в течение 2-3 лет.

Для снятия болей при пяточной шпоре

Смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 ст. ложку подсолнечного масла. В этой смеси смочить тампон и прикладывать его ежедневно на 30 минут к болевой зоне.

митиновой, стеариновой, миристиновой, арахидиновой) приходится 11%. Совсем другой состав имеет масло из *высокоолеиновых* сортов, выведенных сравнительно недавно. Там преобладает олеиновая кислота (85%), на долю линолевой приходится 9%, насыщенные кислоты также составляют 9%. Промежуточную позицию занимает масло из *среднеолеиновых* сортов подсолнечника: линолевая кислота – 26%, олеиновая кислота – 65%, насыщенные кислоты – 9%.

Помимо жирных кислот подсолнечное масло содержит большое количество витамина Е (в основном, в форме альфа-токоферола). По этому показателю оно значительно превосходит большинство популярных масел – оливковое, кукурузное, льняное, горчичное, рапсовое. В подсолнечном масле также содержится немного каротиноидов, хлорофилла, лецитина, сквалена и восков.

Вне зависимости от сорта для еды более полезно нерафинированное масло первого холодного отжима. Оно отличается легким приятным вкусом и запахом, сохраняет максимальное количество биологически активных веществ. Наиболее вкусным считается масло, полученное из среднеолеиновых сортов. В России оно раньше продавалось под торговой маркой «Кубанское салатное», но сейчас стало редкостью. Если масло предназначается для приготовления продуктов – жарения, тушения, консервирования и т.д., то лучше предпочесть рафинированное, у которого более высокая точка дымления (230-266°C), чем у нерафинированного (107°C), поэтому в нем образуется меньше вредных веществ при сильном и длительном нагревании.

Масло на столе и в домашней аптечке

Исследования показали: при сравнении действия на жировой обмен линолевого со среднеолеиновым подсолнечным маслом

преимущество имеет среднеолеиновое. Именно у него наилучшее соотношение двух видов жирных кислот (Омега-6 и Омега-9), которое способствует снижению уровня «плохого» и повышению уровня «хорошего» холестерина.

Преимуществом среднеолеинового масла перед оливковым является высокое содержание в подсолнечном масле витамина Е. Согласно многим исследованиям, витамин Е предотвращает окисление «плохого» холестерина (низкой плотности) и тем самым необходим для профилактики атеросклероза. Доказано, что регулярное использование в еду продуктов, богатых витамином Е, снижает риск поражения кровеносных сосудов, развития инфаркта миокарда, инсульта и дегенеративных заболеваний головного мозга (болезни Альцгеймера и Паркинсона). Кроме того, получены данные, что высокие дозы витамина Е в пище снижают риск развития рака толстой кишки, представляющей и молочной желез.

К сожалению, среднеолеиновое масло пока в магазине не купишь. Как быть? Предлагаю альтернативу: в суточном рационе сочетать 2-3 столовые ложки оливкового масла (в котором много Омега-3 ненасыщенных жирных кислот) с 1-2 ложками обычного линолевого подсолнечного масла.

Черные, белые, красные, полосатые

Всем известные семечки, такие разные по цвету, – весьма калорийный продукт (100 г – 600 ккал). Примерное соотношение белков, жиров, углеводов в них – 1:2,5:0,8. Белок подсолнечных семян из всех растительных белков меньше всего отклоняется от известного стандарта, за который принят белок куриного яйца.

По богатству биохимического состава не все пищевые продукты могут состязаться с семенами подсолнечника. Если съедать в

Для устранения болей при остеохондрозе

Густо намазать хлопчатобумажную ткань (10х50х70 см) смесью подсолнечного масла, топленого воска и воицины, чтобы получился пластырь. Этот пластырь на ночь наложить на область позвоночника: от шейного отдела до копчика, прикрыть сверху плотной тканью и закрепить на теле пластырем. При необходимости повторить несколько раз.

При болях в суставах

Залить 3-4 стручка жгучего красного перца 0,5 л водки. Настаивать 14 дней, процедить, смешать с 2 стаканами подсолнечного масла. Натирать больные суставы на ночь. По другому рецепту готовят смесь из 0,5 стакана подсолнечного масла и такого же количества яблочного уксуса. Смазывают суставы 1-2 раза в день в течение длительного периода.

При запоре

К 1 стакану кефира добавить 1-2 ст. ложки подсолнечного масла и выпить перед сном. При регулярном употреблении стул нормализуется.

При ожогах

3 ст. ложки подсолнечного масла взбивать до тех пор, пока оно не побелеет. Отдельно взбить белки трех яиц. Компоненты соединить и на протяжении 15 минут продолжать взбивать белково-масляную смесь. Обильно смазывать обожженное место несколько раз в день. Сверху можно накладывать повязку.

день по 100 г семечек, то можно в значительной степени удовлетворить потребность организма в витаминах группы В (B_1 – на 115-170%, B_2 – на 15-17%, B_6 – на 35-59%, фолиевой кислоте – на 50-70%, пантотеновой кислоте – на 135%, ниацине – на 30-50%); витамине Е (на 230-250%), макроэлементах (кальций – на 15-25%, магний – на 90-95%, калий – на 15%, фосфоре – на 100%) и микроэлементах (железе – на 35-55%, цинке – на 30-50%, меди – на 50%, селене – на 70-90%).

Семена подсолнечника богаты фитостеролами, по структуре похожими на холестерин. Поэтому при регулярном включении семян в пищу организм дезориентируется и начинает синтезировать меньше настоящего холестерина, благодаря чему его уровень в крови снижается.

Помимо этого семечки подсолнуха содержат значительное количество веществ, важных для поддержания здоровья сердца и сосудов, нормализации жирового обмена, для сохранения памяти и процессов мышления. Есть в них и хлорогеновая кислота, обладающая антиоксидантными и антионкологическими свойствами.

Биохимический комплекс веществ, содержащийся в семечках, настолько хорошо сбалансирован природой, что он очень легко усваивается. Поэтому семечки весьма полезны для поддержания здоровья. К тому же они, в отличие от многих масличных семян и орехов, редко вызывают аллергические реакции.

Включение семян подсолнечника в рацион поддерживает силы истощенного болезнями организма. Поэтому людям любого возраста, перенесшим тяжелое заболевание, в период реабилитации полезно съедать в день по 2-3 столовые ложки пророщенных семян подсолнечника. А можно просто лакомиться семечками как самостоя-

тельной вкусной едой. Полезно добавлять семечки (и пророщенные семена) в готовые супы и каши, в овощные и фруктовые салаты. В Германии и других европейских странах выпекают «подсолнечный» хлеб, смешивая ржаную муку с мукой, полученной из семян подсолнечника, и с цельными его семенами.

Несмотря на большой соблазн купить очищенные семечки, предпочтение следует отдавать семечкам в шелухе – жиры при контакте с воздухом окисляются, что заметно снижает их ценность.

Семечки нужно очень хорошо пережевывать, чтобы улучшить процесс их переваривания. Если это затруднительно, то непосредственно перед употреблением в пищу семечки надо перемолоть в кофемолке и полученной мукой посыпать готовые первые и вторые блюда.

Семечки преподносят сюрпризы

В 2008 году американские ученые из Квинслендского университета сообщили о том, что им удалось выделить из семян подсолнечника соединение, относящееся к группе ингибиторов протеаз и получившее название «минипротеин». Поскольку ингибиторы протеаз рассматриваются как перспективное средство в борьбе с метастазированием злокачественных опухолей, результаты исследования, возможно, будут иметь большое значение для онкологов.

В течение ближайших месяцев ученые планируют завершить огромную работу и создать на основе измененных молекул минипротеина препарат, который будет рекомендован больным с диагнозом рака предстательной железы для предупреждения у них метастазирования. ■

При простатите

Полезно ежедневно съедать по 1/4 – 1/2 стакана свежих семечек подсолнечника, запивая 1 ст. ложкой льняного или соевого масла.

Для профилактики и лечения**юношеских угрей**

Рекомендуется ежедневно съедать в несколько приемов 100 г нежареных семечек подсолнечника.

При невралгических и суставных болях, бронхите

рекомендуемая суточная доза семечек увеличивается до 150 г.

Без подробностей

Жуйте жвачку – поправитесь быстрее

В скором времени для лечения пациентов британских клиник после операции на кишечнике начнут использовать жевательную резинку.

Как показало проведенное исследование, такая «терапия» сокращает послеоперационный пе-



риод и помогает больным быстрее вернуться к потреблению обычной пищи. В течение 6 месяцев в больнице графства Дорсетшир пациентам, перенесшим операции на кишечнике, помимо обычного лечения было рекомендовано 3 раза в день по 30 минут жевать жевательную резинку.

По словам руководителя исследования Гарриет Райт, больные, получавшие обычную терапию, могли быть выписаны в среднем на пятый-шестой день после операции. Срок пребывания в больнице пациентов, к лечению которых добавляли жева-

тельную резинку, сокращался в среднем на 1-3 дня.

Такое действие жвачки объясняется тем, что при жевании рефлекторно стимулируется секреторная и моторная активность кишечника, нарушенная после хирургического вмешательства.

Теперь всем пациентам больницы после операции на кишечнике рекомендуют жевать резинку по разработанной доктором Райт схеме.

К похожим выводам два года назад пришли и исследователи из калифорнийской больницы Санта-Барбары.

Болеельщики, берегите сердце!

Во время решающих матчей с участием любимой команды вероятность сердечного приступа у заядлых болеельщиков возрастает в три раза. К такому выводу пришли немецкие ученые, проводившие исследования в течение одного из чемпионатов мира по футболу.

По данным исследователей, во время игр было отмечено массовое увеличение количества инфарктов, инсультов, сердечных приступов и разных недугов, связанных с деятельностью сердечно-сосудис-



той системы. Причем основную опасность несет даже не исход игры, а сильное нервное напряжение во время просмотра матча (и на стадионе, и по телевизору) и даже в его предвкушении.

В связи с этим медики советуют болеельщикам, у которых выявлены какие-либо сердечно-сосудистые заболевания, принимать необходимые лекарства перед просмотром волнующих их соревнований.

Фруктовая акция Евросоюза

Недавно комиссия Европейского союза приняла решение о бесплатной раздаче овощей и фруктов в школах. Эта инициатива вызвана тем, что в индустриально развитых европейских странах растет число детей, страдающих избыточным весом. Комиссар Евросоюза Марианн Фишер Боел решительно опровергла все разговоры о том, что эта акция направлена на поддержку европейских фермеров. По ее сло-

вам, ситуация в развитых европейских странах стала тревожной: лишний вес зафиксирован у 22 млн детей, из которых 5 млн страдают ожирением. Причем к общему числу толстяков ежегодно прибавляется 400 тысяч. Единственно возможный путь изменить ситуацию – воспитывать привычку к здоровому образу жизни и правильному питанию, которое, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения, должно ежедневно включать не менее 400 г свежих фруктов и овощей.

Вкусы закладываются в детстве, поэтому с сентября этого года в школах стран Евросоюза начнется бесплатная раздача фруктов и овощей. И продолжится начатая ранее акция: каждому ребенку – обязательный стакан молока.



Подготовила
Татьяна Яковлева 71

Игорь Сокольский, кандидат фармацевтических наук

Яблоки против старения

Яблоко – самый популярный фрукт в мире. У него, множество достоинств: разнообразие сортов, доступность в течение всего года, прекрасный вкус, аромат... А состав витаминов и минеральных веществ в этих плодах таков, что их регулярное потребление увеличивает шансы прожить долгую и здоровую жизнь



фото Сергей Гра

В плодах яблоневых деревьев – яблоках – содержатся белки, аминокислоты, легко усваиваемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбит, крахмал); пектины; органические кислоты (лимонная, яблочная, бензойная, винная, щавелевая); витамины (провитамин А, витамины В₁, В₃, В₆, В₉, С, Р, Е, Н, К); макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор); микроэлементы (алюминий, бор, ванадий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, рубидий, фтор, хром, цинк); флавоноиды, антоцианы; дубильные вещества и т.д. Такой

сложный, сбалансированный природой комплекс биологически активных веществ делает яблоки полезными для людей всех возрастов. Но при этом следует помнить, что максимальное содержание полезных веществ в яблоках сохраняется до середины зимы, затем оно постепенно снижается.

Количество *витаминов* в свежих яблоках зависит от сорта и срока их хранения. Например, в современных сортах на 100 г приходится от 5 до 20 мг витамина С. Незамысловатый расчет показывает: чтобы обеспечить суточную норму потребления аскорбиновой кислоты нужно съесть от 4 до 20 яблок в день. Курильщикам к этому количеству нужно прибавить еще от 2 до 8 яблок. Поскольку это затруднительно, то, чтобы получить с пищей необходимое количество витамина С, крме яблок в ежедневный рацион должны входить другие фрукты, овощи и соки.

Микроэлементы, содержащиеся в яблоках, участвуют практически во всех видах обмена веществ организма; они активизируют действие витаминов, ферментов и гормонов, участвуют в процессах кроветворения, роста, размножения, тканевом дыхании, иммунных реакциях и многих других процессах, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность. Принято считать, что в яблоках содержится много железа, которое участвует в окислительно-восстановительных реакциях, происходящих в клетках организма. Его дефицит вызывает развитие анемии, задержку роста, полового созревания, дистрофические процессы в тканях различных органов. Суточная потребность человека в железе составляет 10-30 мг, однако в 100 г яблок железа содержится не более 2 мг. Чтобы удовлетворить потребность организма, нужно съесть от 5 до 15 яблок в день. В связи с этим хочу напомнить, что прекрасными источниками железа служат гречневая и пшенная крупы, печень, говядина, гранаты.

По сравнению со свежими яблоками в сушеных плодах количество витаминов уменьшается примерно вдвое, а в консервированных остается на том же уровне или чуть меньше.

В стакане натурального яблочного сока может содержаться до 30 мг витамина С, чуть меньше половины суточной дозы.

Витамины замечательно сохраняются в моченых яблоках.

Яблоки на 85% состоят из воды, в них мало калорий. Это позволяет тем, кто хочет сохранить хорошую фигуру, заменить яблоками калорийные десерты. А если приложить немного труда и фантазии, то яблочный десерт по своим вкусовым качествам может превзойти все иные.

Благодаря способности пектиновых веществ связывать большое количество молекул воды, они широко применяются в кулинарии и кондитерской промышленности для желирования.

Яблочное желе

0,5 литра свежавыжатого яблочного сока и 150 г сахара. Яблочный сок кипятить 10-15 минут, добавить сахар и кипятить еще 10-15 минут. Горячий сок профильтровать через плотную ткань, разлить по формам и охладить.

Яблоки – самый доступный источник антиоксидантов: флавоноидов, антоцианов, витаминов C, E, P, каротина (провитамина A), сахаров и органических кислот. 1-2 яблока или стакан яблочного сока в день способны поддерживать антиоксидантную систему человеческого организма в постоянном рабочем состоянии.

Появившееся в недавнее время понятие «биоантиоксиданты» имеет тот же самый смысл, что и привычное название «антиоксиданты», с той лишь разницей, что первое объединяет вещества, проявляющие антиоксидантные свойства не только «в пробирке» (то есть в модельном эксперименте), но и в живом организме. В этом смысле витамины и полифенольные соединения, содержащиеся в яблоках, в полной мере могут быть отнесены к биоантиоксидантам.

Природные антиоксиданты занимают достойное место среди средств для профилактики и лечения атеросклероза, инсультов, инфарктов, заболеваний печени, нейродегенеративных и онкологических заболеваний, ожогов, заболеваний сетчатки глаза. Антиоксиданты также стимулируют иммунную систему, помогая организму в борьбе с инфекциями. Витамины в сочетании с макро- и микроэлементами улучшают обменные процессы в тканях, повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных условий. Регулярное употребление продуктов, содержащих эти вещества, улучшает качество жизни и продлевает активные годы.

Поскольку свободные радикалы играют важную роль в развитии большого числа болезней, то с помощью антиоксидантов можно, затормозив протекание свободнорадикальных реакций, лечить эти болезни или хотя бы замедлять их прогрессирование.

Приоритет в изучении роли антиоксидантов в живом организме принадлежит отечественным ученым, работающим в Институте

биохимической физики им. Н.М.Эмануэля и Институте химической физики им. Н.Н.Семенова Российской Академии наук, где с 1970-х годов были развернуты работы по этой теме. Первые полученные результаты вызывали снисходительную усмешку химиков и медиков, до тех пор пока, как это часто случается в нашем отечестве, об этих веществе в 1980-х годах во всеуслышание не заговорили на Западе. Вслед за этим на неподготовленных людей обрушился поток коммерческой, зачастую недостоверной информации. В нем едва не утонули важные закономерности, которые необходимо учитывать при использовании антиоксидантов в лечебных и профилактических целях.

Несмотря на свою универсальность, антиоксиданты – не панацея, а очень тонкий регулирующий инструмент. Эффективность антиоксидантов зависит от их количества в организме, и здесь чрезвычайно важно не переборщить, поскольку в больших концентрациях они начинают действовать отрицательно. При отсутствии врачебных рекомендаций регулятором здесь должно быть чувство меры, которое вообще можно считать важным условием помощи в борьбе человека с болезнями.

Теперь обратим внимание еще на одну группу полезных веществ в яблоках, известных как *пектины*.

Пектины (пектиновые вещества) – название группы близких по строению растительных веществ, образующих в определенных условиях устойчивые гели. По химической природе это полисахариды, которые присутствуют во всех растениях, поскольку служат связующей средой для растительных клеток. Больше всего пектинов накапливается во фруктах, овощах и корнеплодах.

Пектиновые вещества используют в кулинарии для приготовления желе, а также других блюд, которые должны сохранять форму

Витаминный салат

Средних размеров морковь и яблоко, 1 ч. ложка оливкового масла, лимонный сок или сметана. Морковь и яблоко порезать тонкой соломкой, заправить оливковым маслом, добавить несколько капель лимонного сока или 1 ст. ложку сметаны. Можно добавить лимонную или апельсиновую цедру и мед.

Десерт

из печеных яблок

Несколько яблок среднего размера, грецкие орехи, мед, корица. Яблоки очистить, удалить сердцевину, не прорезая насквозь. В углубление положить очищенные грецкие орехи, сверху залить медом, выложить яблоки на смоченный водой противень, посыпать корицей и запекать в духовке до готовности.

после остывания. Яблоки, слива, смородина и крыжовник особенно богаты пектиновыми веществами, и поэтому достаточно смешать их соки с сахаром в определенной пропорции, чтобы получить отличное желе.

Из других ягод (малины, земляники и вишни), содержащих гораздо меньшее количество пектиновых веществ, желе удастся получить только при добавлении пектина, который получают промышленным способом из яблочных выжимок или кожуры цитрусовых.

Пектиновые вещества используют для изготовления киселей, муссов, конфитюра, мармелада, зефира, пастилы, начинки для конфет, крема; для выпечки не черствеющих сортов хлеба; как эмульгаторы для изготовления майонеза, кетчупа, мягких маргаринов, йогуртов, мороженого; в производстве диетического и лечебно-профилактического питания для детей и взрослых.

Пектиновые вещества способны присоединять к себе и выводить из организма тяжелые металлы, радионуклиды и токсические вещества органического происхождения, образующиеся в организме человека в результате жизнедеятельности (холестерин, желчные кислоты, мочевины, билирубин, серотонин, гистамин, продукты тучных клеток), микроорганизмы и выделяемые ими токсины, а также и некоторые лекарственные средства.

Пектины совместно с другой клетчаткой усиливают перистальтику кишечника, способствуя более быстрому продвижению и удалению пищевых отходов. В то же время они устраняют нежелательное физическое и химическое воздействие ряда веществ на стенки желудка и кишечника, чем в значительной мере снижают возможность развития воспалительных процессов и образования язв в слизистой оболочке.

Яблоки или приготовленные из них блюда должны входить в рацион людей, работаю-

щих с отравляющими веществами и тяжелыми металлами. Они необходимы больным лучевой болезнью, желудочно-кишечными заболеваниями микробного происхождения, полиартритом, атеросклерозом, сахарным диабетом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, простатитом и раком толстой кишки.

Обычной нормой поступления пектинов в организм взрослых считается 3-4 г в день, а для детей – 1-2 г, для чего взрослым нужно съесть 3-4 яблока или выпить полтора-два стакана яблочного сока, а детям достаточно одного яблока и полстакана сока.

Антоцианы, флавоноиды и каротиноиды исполняют роль пигментов, придающих яблокам столь эффектную и разнообразную окраску. Помимо этого они являются биологически активными веществами, оказывающими разнообразное полезное действие. Каротиноиды – это те самые вещества, из которых в организме человека образуется витамин А. Он обеспечивает нормальное зрение, благотворно влияет на кожу, повышает устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность в витамине А для взрослого человека составляет 1,5 мг, в то время как в яблоках содержание суммы каротиноидов (с преобладанием наиболее активного из них бета-каротина) не превышает одной десятой части от этого количества. Поэтому, чтобы покрыть недостающую часть, особенно в зимне-весенний период, надо чаще подавать к столу салат из моркови и яблок.

Антоцианы и флавоноиды яблок, обладая выраженной Р-витаминной активностью, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и регулируют их проницаемость, предупреждая развитие варикозной болезни, оказывают противовоспалительное действие и предотвращают развитие аллергических процессов. ■

15 минут, охладить и процедить. Залить рассолом так, чтобы яблоки были полностью им покрыты, накрыть чистой салфеткой, положить сверху деревянный кружок, на него гнет и вынести в прохладное место. Процесс брожения завершится примерно через 30-40 дней. Для мочения подходят яблоки мелких и средних размеров, осенних и зимних сортов, светлоокрашенные, с плотной мякотью. Летние и ярко окрашенные яблоки для мочения не пригодны.

Моченые яблоки

На 2 кг яблок
потребуется:

40 г ржаной муки,
2 л воды, 30 г соли,
60 г сахара, 2 г сухой
горчицы, 5 бутонов
гвоздики или
полпалочки корицы,
листья смородины.
На дно
эмалированной или
стеклянной посуды
уложить листья
черной смородины,
затем слой мытых
яблок (веточками
кверху), затем опять
листья, сверху
яблоки и т.д. Муку
развести в 1 л литре
воды и кипятить
15 минут. Затем
добавить остальную
воду, соль, сахар,
горчицу, гвоздику
или корицу,
перемешать,
кипятить еще

Татьяна Сербина

Мой герой – Суворов

В детстве отец вместо сказок читал мне на ночь книгу о великом полководце Александре Васильевиче Суворове. Узнав о том, что зимой во время осады Измаила он обливался водой со льдом, я тоже захотела испытать себя. Во время прогулки сняла сапожки и пошла босиком по снегу. Меня наказали, но восхищение Суворовым от этого только усилилось, да так и осталось навсегда, помогая во взрослой жизни преодолевать нелегкие жизненные ситуации



Путь к военному поприщу

Известный литературовед XIX века М.Пыляев писал о нем: «Русский чудо-богатырь Александр Суворов остался загадкой для потомства. Быстрый, решительный, предприимчивый не только в военных действиях, но и

в своих поступках, разнообразный до бесконечности, как разнообразны были окружающие его обстоятельства, великий полководец то шалит, как ребенок, то обнимает мыслью весь мир, решает в своем уме самые сложные вопросы, касавшиеся счастья миллионов людей или судеб государства».

Надо признать: свою судьбу Суворов определил сам, воспитав в себе все те качества, которые необходимы полководцу.

Он рос хилым и болезненным ребенком, но поставил себе цель стать сильным и крепким. Так и вышло: даже в 70 лет он легко проходил в день по 10 верст. Образование получил домашнее: отец, прапорщик Преображенского полка, учил его тому, что знал сам. Но Александру этого было мало, и он самостоятельно овладел всеми нужными ему науками, став одним из самых образованных мужей екатерининской эпохи.

Любимейшим занятием Суворова было чтение. Особенно увлекал его Корнелий Непот, римский писатель, автор биографий греческих и римских полководцев. Примером для себя он избрал фельдмаршала Монтекулли, одержавшего победу над шведами в неравном бою: 2 тысячи воинов против десяти!

Когда Александру исполнилось 10 лет, отец записал его рядовым в Семеновский полк. Солдатская наука давалась Суворову легко. Он не пропускал строе-

вых учений, ходил в караул, чистил оружие – всякую обязанность или служебное требование выполнял с безукоризненной точностью.

В полку юный Суворов был на лучшем счету. Уже тогда, взвесив свои физические и душевные силы, он записал: «Я избираю военное поприще и укажу русским войскам путь к победам. Я приучу их к перенесению всякого рода лишений и научу совершать усиленные и быстрые переходы». Как мы знаем, он выполнил свои обещания.

Денис Давыдов писал о начале карьеры великого полководца: «Будучи полковником Астраханского гренадерского полка, на маневрах, где одной стороной предводительствовала Екатерина II, Суворов показал своей монархине образ действий, приличнейший для духа русского солдата, и неожиданным порывом изменил движение войск. Одна Екатерина во всей России поняла его маневр и сказала: «Это мой будущий генерал!». После этого Суворов с его железной волей предал анафеме всякое оборонительное, и тем более отступательное, действие в российской армии и сорок лет подряд, до последнего дня своей службы, действовал только наступательно.

Реформатор армии

С тех пор как Суворов возглавил русскую армию, солдаты, которые были крепостными, почув-

ствовали себя в ней свободными людьми. Он готовил их к принятию самостоятельных решений, окрылял и вдохновлял на подвиги. Это была настоящая воинская реформа.

Основой успеха любого сражения Суворов считал смелость полководца, принимающего решение, и смелость солдата, выполняющего это решение без колебания и страха. На войне Суворов не признавал тайны. Солдаты всегда знали, что им предстоит совершить и зачем. Суворовская простота изложения боевых требований способ-

ствовала легкому их усвоению.

Он выработал свою систему обучения. Учил солдат и оружие чистить, и крепости штурмовать, и одежду шить, но главное – преодолевать свое «не умею», «не хочу» и «не могу». Он не изменял воинский устав, но, пользуясь той свободой, которая в екатерининское время была дана полковым командирам, отбросил сложные уставные построения, красивые на плацу, но неприменимые на деле. Учения он перенес в лес, в поле, переходил с полком реки, маневрировал по ночам, в дождь, в бурю.

Суворов сформулировал напутствия для солдат:

«Начало победы – смелость. Побеждает тот, кто меньше себя жалеет. Непрестанная наука – в чтении. От изобилия рождается лень. Чем больше удобств, тем меньше храбрости. Роскошь – мать своеволия. Дисциплина – мать победы. Опасности лучше идти навстречу, чем ожидать на месте. Нужнее неприятное известие для преодоления, нежели приятное для утешения. Трудолюбивая душа должна всегда заниматься своим ремеслом: частое упражнение так же оживотворяет ее, как ежедневное движение укрепляет тело.

Будь богобоязнен и благочестив, будь предан, послушен и правдив. Будет тогда твоя душа чиста и крепка и станет править твоей плотью. Станет враг тебя бояться, значит, будет тобою бит.

Будь в нуждах своих умерен и прост, довольствуйся малым и не балуй себя излишками, дабы мог ты выносить легко всякие беды.

Не будь никогда празден, а учись и работай весь свой век. Без ученья нет умения, без умения нет мастера. Кто удивил, тот победил. На себя надежность – основание храбрости».

«Люби солдата!»

Суворов устанавливал неослабный надзор за помещением, одеждой и пищей солдат. Путь к сохранению здоровья видел в чистоте и умеренности. Здоровая и

мирное время и на походе – была предметом неусыпного внимания Александра Васильевича.

Чтобы обеспечить солдатам на походе своевременное снабжение пищей и кровом, Суворов высылал продовольственные

котлы и повозки с палатками вперед верст на пятнадцать, так что к подходу войск на ночлег им готов был горячий обед и раскинуты палатки. Часто во время боя он подтягивал к полю сражения котлы, чтобы дать возможность солдатам подкрепиться сразу после битвы.

Смертность и заболеваемость в суворовских войсках были значительно ниже обычного для того времени. Солдаты говорили: «Наш Суворов с нами в победах и везде в бою. Он не спит, когда мы спим, не ест, когда нас угощает. Он в жизни своей ни одного дела не проспал».

Когда австрийский генерал Крейбц спросил у Александра Васильевича, почему он так популярен в войсках, тот ответил: «Люби солдата, и он будет любить тебя. Вот и вся тайна».

Опыты семейной жизни

Супружеское счастье Александра Васильевича было непродолжительным. Женился Суворов на дочери генерала-аншефа князя Ивана Прозоровского. Варвара Ивановна Прозоровская, красавица в русском вкусе, была румяна и полна, но ума невысокого и воспитания несколько старинного. Брак этот был не совсем по сердцу родителям невесты. Князья Прозоровские, несмотря на некоторую захудалость, все же принадлежали к высшим кругам московской знати, между тем как Суворовы были художны. Правда, к этому време-

ни Суворов имел уже значительные военные заслуги, был в чине бригадира и Георгиевским кавалером.

Свадьба состоялась в январе 1774 года. В 1775 году у Суворовых родилась дочь Наталья, в 1784-м – сын Аркадий.

Несколько лет супруги жили в добром согласии, но в конце 1777-го пошли ссоры, в дальнейшем то утихавшие, то вновь обострявшиеся. Завершились они полным разрывом. Уж слишком большое расхождение было в интересах: Александр Васильевич всецело поглощен военными делами, беспрестанно переезжает из конца в конец государства и заставляет семью следовать за собой, а Варваре Ивановне более по душе беспечная светская жизнь. Полный разрыв произошел через 10 лет. Жена получила «раздельное жительство» и 1200 рублей ежегодного содержания. С тех пор Суворов жил один, в короткие мирные мгновения этой жизни удивляя соседей своим бытовым укладом.

Настоящую семью ему заменили солдаты, они его боготворили и почитали как отца. К чести Александра Васильевича надо сказать, что своих детей он воспитал прекрасно.

Особый стиль жизни

В быту генералиссимус Суворов слыл большим оригиналом. Спать он ложился в шесть часов вечера. Вставал с первыми пелухами. Приказывал камерди-

неру будить себя: «Если не послушаю, тащи меня за ногу». Спал на сене, на парусиновой простыне. В головах – две пуховые подушки, которые всегда возились за ним. В холодное время укрывался отцовским плащом. После пробуждения, не одеваясь, брал тетрадки и повторял слова одного из семи иностранных языков (французского, немецкого, итальянского, финского, турецкого, польского или латыни), которыми свободно владел. Для практики в финском языке держал при себе несколько карел из своих новгородских вотчин.

Затем в спальню приносилось два ведра самой холодной воды. В продолжение получаса он выплескивал воду на лицо. Говорил, что это помогает глазам. Оставшуюся воду камердинер лил ему на плечи и руки. После обтирания пил чай: любил черный, отменного качества. В скоромные дни выпивал по три чашки со сливками без хлеба и сухарей, в постные – без сливок. Строго соблюдал все посты, не исключая среды и пятницы. А в Страстную седмицу ничего не ел, а только пил чай без хлеба.

Суворов часто страдал расстройством желудка, поэтому камердинер Прошка всегда стоял позади стула и не допускал съесть лишнее, буквально отнимая тарелку, потому что знал: в случае нездоровья Александра

82 Васильевича он же будет в отве-

те. Король Сардинии Карл Эммануил прислал Прохору две медали на зеленых лентах с латинской надписью «За сбережение здоровья Суворова», которые тот всегда носил на груди.

В течение часа после чая Суворов, все еще не одетый, пел по нотам духовные произведения Бортнянского и Сартти. У него был приличный бас, и петь он очень любил. В московском доме у Никитских ворот рядом с церковью Вознесения жили у Суворова крепостные певчие и музыканты. Он посылал их учиться к славившимся в Москве голицынским певчим. А во время пребывания Александра Васильевича в деревне певчие переводились из Москвы в имение.

После пения Суворов одевался и до 7 часов отправлялся на развод (смену караула) в мундире того полка, который был тогда в карауле. Если не было дел и докладов, Суворов вызывал инженерного полковника Фалькони для чтения иностранных газет, которых он выписывал множество.

Перед обедом пил рюмку тминной водки, закусывая ее редькой. Прибор у него был самый простой: оловянная ложка, нож и вилка с костяными черенками. За обедом пил немного малаги, а в торжественные дни – шампанское. В скоромные дни предпочитал вареную с разными пряностями говядину, щи из свежей или кислой капусты. С удовольствием ел калмыцкую

похлебку, пельмени, кашу из разных круп. В постные дни – белые грибы, пироги с грибами, иногда фаршированную щуку. Интересная особенность: Александр Васильевич никогда не ел сладкого.

Калекам он всегда подавал милостыню, но здоровому нищему дарил топор: «Руби дрова – не умрешь с голоду». В течение нескольких лет присылал в Санкт-Петербургскую тюрьму по 10 тысяч рублей («От неизвестного») на искупление узников, содержащихся за долги.

При всем своем аскетизме и мужественности Суворов любил напomaживать голову и пользоваться духами, особенно нравилась ему лавандовая вода. Табак не курил, но нюхать любил. Табакерку в будничные дни носил золотую, а в праздники – осыпанную бриллиантами, каких у него было несколько, всё подарки царственных особ. Не любил, чтобы нюхали его табак. Исключение делалось только для князя Г.С. Волконского, с которым он был в большой дружбе. Не терпел в своем доме зеркала: «не хочу видеть другого Суворова», – говорил он.

Суворов был ранен восемь раз. Три ранения оказались особенно тяжелыми. Но на совет доктора съездить на теплые воды он воскликнул: «Помилуй Бог! Туда посылай здоровых богачей, прихрамывающих игроков и интриганов. Пусть там они купаются, а я по-настоящему

болен. Мне нужна деревня, изба, баня, каша и квас».

Александр Васильевич любил, когда у него обедали, но не терпел излишеств и обжорства, принятых при дворе. Однажды ему пришлось поставить на место даже Григория Потемкина, который много раз напрашивался на званый обед к Суворову. Александр Васильевич всячески отшучивался, но наконец вынужден был пригласить фаворита Екатерины с его многочисленной свитой, в которой состояло 233 человека, в том числе 91 офицер и 142 солдата.

Суворов заказал роскошный обед метрдотелю Потемкина. Для себя же велел своему повару приготовить два постных блюда и под предлогом нездоровья ничего кроме них не ел. На следующий день метрдотель Потемкина представил Суворову огромный счет. Александр Васильевич написал на счете: «Я ничего не ел» и отправил его Потемкину, который, оплатив счет, заметил: «Дорого же мне стоит этот Суворов!»

Знаменитые битвы

В 1789 году при Рымнике Суворов одержал сокрушительную победу: 100-тысячной армии турок под начальством великого визиря Юсуф-паши противостояло войско из 18 тысяч австрийцев и 7 тысяч русских под командованием Александра Васильевича. Храбрость Суворова не была безрассудной, зря в атаку он 83

не бросался, но, заметив на каком-либо участке поля опасное положение, спешил туда и вдохновлял солдат, не переставая руководить боем. После 12-часового боя турки были разбиты и рассеяны. Даже по сравнению с австрийцами у русских потери были втрое меньше.

За Рымникскую победу Екатерина пожаловала Суворову достоинство графа Российской империи, Георгия 1-го класса и бриллиантовый перстень. А император австрийский Иосиф пожаловал Суворову титул графа Священной Римской империи.

Осенью 1790 года фельдмаршал Потемкин, бывший главнокомандующим в русско-турецкой войне, вел осаду Измаила. Два месяца спустя, по решению Совета начальников частей, войска стали уходить от крепости. Колеблющийся и осторожный царедворец Потемкин не согласился с постановлением Совета. Екатерина требовала заключения мира, невозможного, пока не пал Измаил. Потемкин решил на крайнее средство: он направил Суворову приказ принять все части под свою команду. «Моя надежда на Бога и на вашу храбрость», – писал он.

Суворову в это время исполнилось 60 лет. Многие историки считают, что Измаил стал венцом его военной карьеры. По тщательности подготовки штурм Измаила не имеет себе равного в истории. За два дня до сражения

солдатам: «Сегодня молиться, завтра учиться, послезавтра – победа или смерть!»

Еще в 5 часов утра 11 декабря в крепости находился 42-тысячный гарнизон. К 4 часам пополудни все, кто был в Измаиле, оказались в плену или погибли. Удался штурм именно потому, что русское войско и его полководец действовали как единая сила, способная на подвиги. Падение Измаила произвело ошеломляющее впечатление на Турцию и всю Европу.

Григорий Потемкин готовил Суворову в Яссах пышный прием. При появлении Александра Васильевича выбежал к нему навстречу, они обнялись, несколько раз поцеловались, и Потемкин спросил: «Чем я могу наградить ваши заслуги?» и в ответ услышал: «Ничем. Я не купец и не торговаться сюда приехал. Кроме Бога и государыни никто меня наградить не может». Потемкин побледнел, принял от Суворова строевой рапорт, и они раскланялись.

Главнокомандующий не простил подчиненному таких слов. Он написал Екатерине, что если дать Суворову за Измаил медаль, да пожаловать его гвардии подполковником, то служба его будет награждена довольно. Царица последовала совету своего фаворита. А когда при дворе должно было состояться чествование победителей Измаила, Потемкин удалил его из столицы.

Смена власти

В 1796 году умирает Екатерина Великая, на трон вступает ее сын Павел I, поклонник прусских порядков. Суворов, ратовавший за профессиональный опыт, за инициативность солдата в бою, сразу стал неугоден новому царю. Смелый протест Александра Суворова против прусской муштры и превращения солдата в бездумный механизм бесили Павла, и его отказ выполнять требования, направленные на опрусачивание русского войска, имели для Суворова тяжелые последствия.

Непосредственным поводом для его ссылки было то, что он осмелился выразить мнение, будто можно выигрывать сражения, не обременяя солдат крагами, косою и пудрою. Так он был уволен без права ношения мундира и сослан в свое имение Кончанское Новгородской губернии под надзор местных властей. Ему было запрещено выезжать из села и даже бывать у соседей. Бездействие для такого энергичного человека стало сущей мукой. Он пытался заниматься постройкой дома, но, привыкший к ратному труду, считал пустяком хозяйственные дела: «Баталия мне покойнее, нежели лопатка извести и пирамида кирпичей».

Между тем настал 1799 год. Европа была охвачена наполео-

новскими войнами, в результате которых Австрия потеряла свои территории в Италии. Франц-Иосиф, император Австрии, просит о помощи Павла I. Он предлагает объединить русские и австрийские войска под ко-



В.И.Суриков. Переход Суворова через Альпы

мандованием Суворова и идти на французов. Слава о Суворове как о непобедимом полководце гремела в Европе уже больше десяти лет. Главнокомандующий австрийской армией считал, что все австрийские генералы, вместе взятые, не имеют за собой и половины тех славных деяний, которые составили карьеру Суворова.

Павел отозвал фельдмаршала из ссылки, и он срочно вы-

ехал в Вену, а далее в Италию. Суворов был не только гениальным полководцем, он был опытным психологом. Перед сражениями против французов Суворов разучил с солдатами слова и выражения на французском языке, среди которых были: «Долой ружье!», «Бросай оружие!» и даже – «Извините!». За четыре месяца русские войска в Италии разбили полки, слышавшие непобедимыми, выиграли 10 сражений, покорили 25 крепостей.

Переход через Альпы

Однажды довелось мне быть в Швейцарии. Я была потрясена: в этой стране об Александре Васильевиче Суворове знает любой школьник. Русские солдаты были здесь всего один месяц 260 лет назад, но швейцарцы до сих пор помнят, кто спас их страну от нашествия французов.

Вся Европа следила тогда за развитием событий: брошенные союзниками на произвол судьбы русские оказались в альпийском капкане. Казалось, армия Суворова, никогда не воевавшая в горах, обречена. Сопратник Наполеона генерал Массена заранее торжествовал, предвкушая,

что возьмет в плен са-

мого Суворова. Но русские солдаты, голодные, практически босые, сумели преодолеть горный перевал высотой в 3000 метров и напасть на французов с неожиданной стороны.

Особенно сложным был 12-часовой переход через перевал Рошток. Вся обувь у солдат разбита, запас сухарей закончился. Впервые измученные бойцы начали роптать. Тогда Суворов, которому два месяца оставалось до 70 лет, собрал все войско и сказал спокойно: «Выройте мне могилу. Я не посрамлю своих седин. Умру здесь». Многие из солдат плакали: «Отец наш,веди нас, куда хочешь! Умрем с тобой!». Генерал Массена оставил в своем дневнике такую запись: «Все мои победы я отдал бы за один переход Суворова через Альпы».

Григорию Потемкину Суворов однажды признался: «Я был счастлив, потому что повелевал счастьем». По-суворовски, путь к благополучию и счастью лежит через искусство владения собой, а такое искусство приобретается в преодолении трудностей и препятствий. Шестьдесят крупнейших военных сражений Суворова завершились шестьюдесятью победами. ■



Коэффициент эрудиции

- В каком году начинается действие романа «Война и мир»?
А. 1805. В. 1807. С. 1810. D. 1812.
- Кто исполнил роль старого князя Болконского в фильме С.Бондарчука «Война и мир»?
А. А.Лебедев. В. А.Кторов.
С. Н.Трофимов. D. В.Станицын.
- В каком городе находились висячие сады Семирамиды?
А. Риме. В. Афинах. С. Мидии.
D. Вавилоне.
- Назовите римскую богиню домашнего очага.
А. Веста. В. Церера. С. Либера. D. Диана.
- Как звали сына капитана Гранта?
А. Ричард. В. Джон. С. Роберт.
D. Рональд.
- Какого цвета был берет на Татьяне Лариной, когда она разговаривала с испанским послом?
А. Коричневый. В. Малиновый.
С. Лазоревый. D. Оранжевый.
- Кто автор картины «Дети»?
А. К.Коровин. В. В.Серов. С. И.Крамской.
D. И.Репин.
- Какое из этих слов обозначает не только танец, но и предмет одежды?
А. Фарандола. В. Самба. С. Болеро.
D. Мазурка.
- Какие из этих нитей – металлические?
А. Мулине. В. Ирис. С. Гарус. D. Канитель



Ответы на стр. 94

Спасение – в творчестве

«Мамочка, поддержи мне, пожалуйста, руку! Я хочу рисовать», – просит пятилетняя девочка. Она еще не может самостоятельно ходить, но уже сидит за мольбертом, с трудом удерживая кисточку в руках. Несколько дней назад у нее был прооперирован тяжелейший порок сердца в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева. Почувствовав себя лучше, она попросилась на занятия по рисованию

Сотрудники Детской художественной школы им. В.А.Серова во главе с ее директором Валерием Алексеевичем Гераскевичем создали благотворительный фонд «Исцеление через творчество». Их идея – помогать больным детям до и после операций, занимаясь с ними рисованием, – пришлась по душе врачам.

Начало занятий

Свои занятия в Центре сосудистой хирургии им. Бакулева Валерий Алексеевич начал в декабре 2007 года. На его первый урок пришли две девочки из Кабардино-Балкарии и Дагестана, одна из них не говорила по-русски. Но это не помешало им понять друг друга. Художник с пятидесятилетним стажем работы, Валерий Алексеевич знал: для того чтобы побудить ребенка к творчеству, с ним не обязательно говорить на

одном языке, ведь творчество – это особый уровень общения. Здесь не важно, что умеет или не умеет ребенок. Главное – любить детей и свое дело, уметь создавать необходимую атмосферу – тогда все получится. В то первое занятие художники и девочки рисовали рыжих котов – это и стало началом их совместной творческой работы.

К первому занятию Валерий Алексеевич привез в больницу необходимое оборудование – столы, кисточки, краски. Он специально отдал предпочтение краскам, зная, что цвет сам по себе рождает эмоции. Через сочетание цветов, их сопоставление и смешивание, можно создать дивные образы. С самых первых занятий Гераскевич приносил из мастерских чучела разных животных и птиц, чтобы детям было легче ориентироваться.



Глядя на вдохновенные лица ребят, понимаешь, какой целительной силой может обладать обычное рисование. Конечно, в том случае, если с ними занимается творческий человек, решивший посвятить свои душевные силы детям, остро нуждающимся в помощи

«Я был потрясен»

В первые дни пребывания в центре куратор проекта профессор Никонов решил устроить для Валерия Гераскевича и его коллег экскурсию по больнице, чтобы они поняли, с какими детьми им придется работать. Валерий Алексеевич вспоминает: «Когда я увидел этот центр изнутри, был просто потрясен. Я шел по залам, и мне вспоминались космические фильмы о каких-то других цивилизациях: люди в масках, сложные приборы... Нас провели в огромный зал, где лежали новорожденные дети после операций, ко многим из них были присоединены специальные трубки, помогающие дышать. Я вдруг осознал, какие необыкновенные это люди – врачи клиники, какую грандиозную миссию они выполняют». Художник помнит, как после этой экскурсии по центру он беседовал в коридоре с профессором Лео Антоновичем Бокерией, мимо проходили молодые врачи в масках. Кардиохирург посмотрел на них и сказал: «Какие же вы красивые в масках! Одни глаза чего стоят!»

Эти люди ежегодно проводят тысячи операций. На их плечах лежит огромный груз ответственности, они не имеют права на ошибку. Дерматолог может выписать не ту мазь, ЛОР – не то полоскание. В худшем случае лекарства не помогут, но пациент останется жив. В руках же

хирурга – скальпель и крошечное сердечко. От того, как он проведет операцию, зависит, останется этот ребенок жить или нет. Весь груз ответственности можно увидеть в глазах каждого хирурга.

Больше врачи и художники не пересекались, каждый по отдельности выполнял то, ради чего сюда пришел. Каждый делал свою работу. Врачи лечили тела детей, а художники старались помочь их душам.

Художники стали приходить в Центр пять раз в неделю. Первоначально больничные палаты походили на огромную бетонную пустыню, но дети, даже если они болеют, остаются детьми: они любят все красивое и яркое. Поэтому художники совместно с врачами приняли решение создать для малышей маленький оазис – мир красок, где бы они могли отвлечься от мыслей о предстоящих или прошедших операциях. Каждый день за полтора часа перед обедом они расставляли красные столы, за которыми дети рисовали. А потом медперсонал развешивал на стенах созданные ими рисунки.

Тематику этих рисунков порождала сама жизнь, все то, что интересовало маленького человека, – животные, растения, космос, техника.

Ангел поможет

Валерий Алексеевич говорит, что его занятия нельзя считать

уроками. Он приходит в центр не для того, чтобы научить детей каким-то художественным приемам, а для того, чтобы создать особую атмосферу, способную окрылить ребенка, дать ему надежду.

Гераскевич вспоминает, что как-то на его занятие нехотя пришел угловатый подросток лет пятнадцати. Он забрел сюда просто так, перед операцией. В тот день тема занятия называлась «Ангел». Мальчик решил попробовать, и у него получилось. Валерий Алексеевич помнит, как в тот момент у мальчишки загорелись глаза. Он взял свой рисунок со словами: «Теперь этот ангел мне поможет». Улыбнулся и убежал к себе в палату. Гераскевич признается, что ради таких улыбок вся эта работа и затевалось. За то время, что художник провел в больнице, он много раз находил подтверждение тому, что творчество помогает детям справиться с болезнью.

Валерий Алексеевич занимался с ребятами практически из всех уголков России. Видел их веселыми и резвыми до операции, а потом грустными и отрешенными – после нее. Навсегда в его сердце останется девочка-даун, которая несколько раз посещала его занятия. Однажды он встретил ее в коридоре. Едва он развел руки, как она кинулась обнимать его, чуть ли не плача. Гераскевич говорит, что в такие моменты понима-

ешь: человеческие переживания дороже всего в жизни. А чего, например, стоил вопрос одного мальчика: «Дядя, а почему вы такой добрый?» Художник даже не нашелся, что ответить, кроме: «Все добрые: мама, папа, врачи». А восьмилетняя девочка сделала такой вывод: «Какая хорошая больница! Здесь не только уколы делают, но еще и рисуют!»

Гераскевич говорит, что, в Центре Бакулева никогда не чувствует усталости. «Наоборот, здесь у меня появляются дополнительные силы», – признается он. «Ни с чем не сравнимое удовлетворение появляется в душе в тот момент, когда ты совершаешь какое-то доброе дело во имя жизни другого человека. Оно может возникнуть у каждого человека, просто такие чувства надо вызывать к жизни», – считает художник.

Сейчас Валерий Алексеевич мечтает о том, чтобы акция «Исцеление через творчество» переросла в движение «Художники – больным детям». Дело в том, что в России очень много больных детей, которым нужна поддержка. Силами одной школы невозможно помочь им всем. Лишь объединив свои усилия, художники смогут поддержать больных детей, принеся в их мир радость и надежду. ■

Федеральная служба почтовой связи РФ													
АБОНЕМЕНТ на													
журнал (индекс издания)													
(наименование издания)										количество комплектов			
на 2009 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
		(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому													
(фамилия, инициалы)													
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
						на							
ПВ		место		ли-тер		журнал		(индекс издания)					
(наименование издания)													
Стои-мость	подписки		руб коп		Количество комплек-тов								
	пере-адресовки		руб коп										
на 2008 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
		(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому													
(фамилия, инициалы)													

В следующем номере: ФИТОТЕРАПИЯ ГИПЕРТОНИИ
БЕСЕДА С ОФТАЛЬМОЛОГОМ
ИДЕАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ
ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЫКВЫ?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 07.08.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 670

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru



В авангарде только девушки

Фото Геннадия Михеева